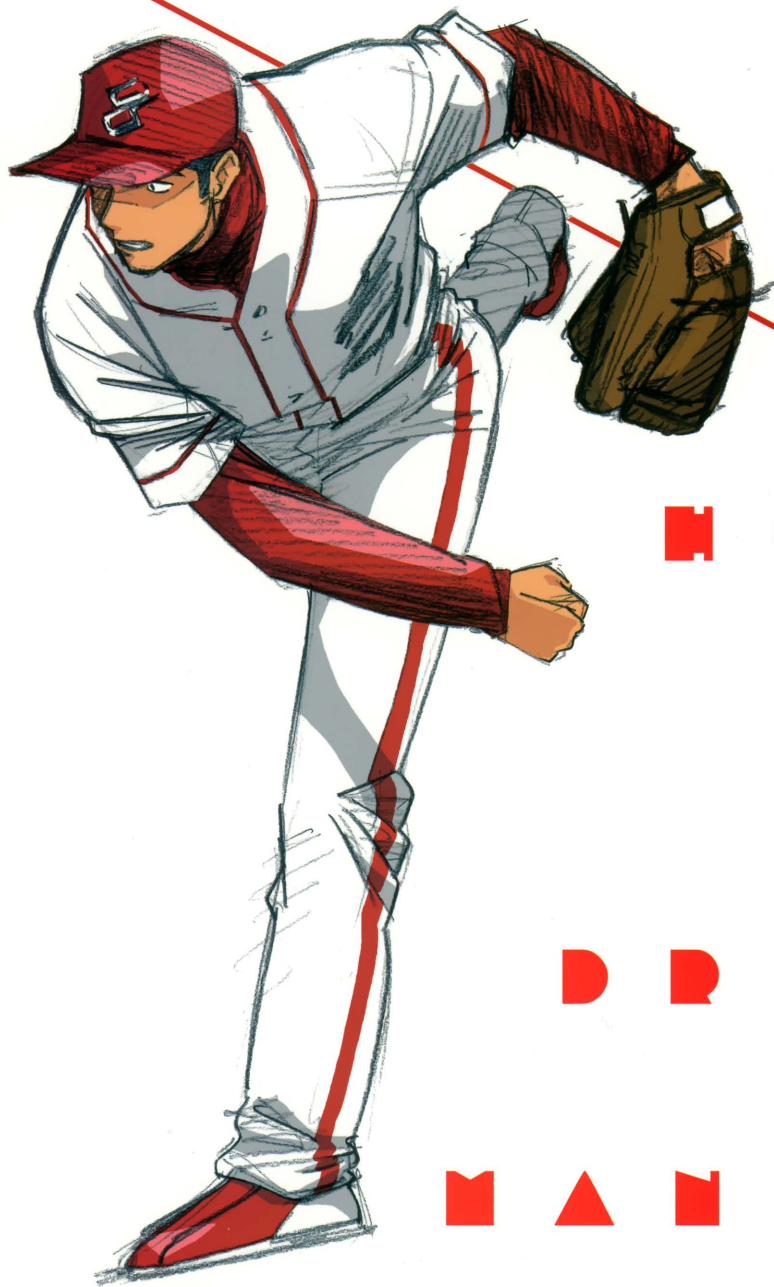


HOW TO  
DRAW  
MANGA

スーパースポーツ  
デッサン

基本篇

立中順平 著



9784766118810



1922371020007

ISBN978-4-7661-1881-0

C2371 ¥2000E

定価: 本体2000円(税別)

H O W

T O

D R A W

M A N G A



ス。パ。ー。ス。ポ。ー。ツ。デ。ッ。ザ。ン

H O W T O

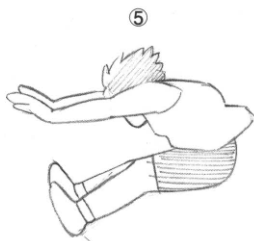
D R A W

基本篇

立中順平 著

M A N G A

# スポーツの基本は 走る、跳ぶ、着地である



宙を「跳ぶ」



「着地」する



体操、陸上、球技など、どんなスポーツでも、一連の動きの中には走りがあり、ジャンプがあり、着地があります。一流選手の動きは力のバランスがとれていて、動きに無駄がなく、瞬間瞬間のポーズが絵になるものです。一連の動きというものを分析すると、それぞれの形に意味があるので、力のバランスがとれていることがわかるはずです。



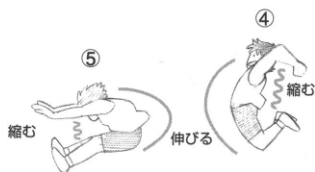
\*スポーツデッサンは、チビキャラでもリアルキャラでも、現実の動きから描くということに変わりはない。



「走る」から踏み切る

#### ●キーワード

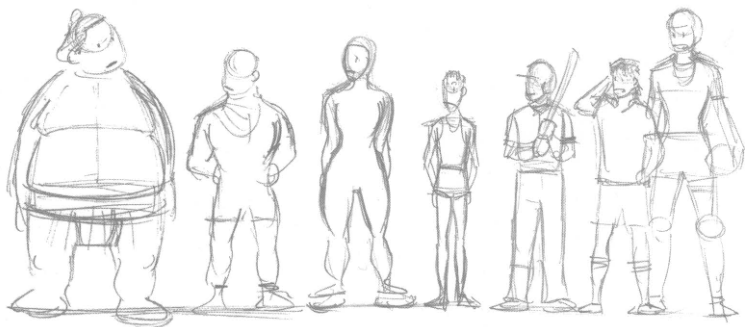
1つの動作にかかる力は1つではない



宙を跳ぶときに、前面が伸び、背面が縮んでいたポーズも、次の着地体勢のために伸縮が逆になる。次を考えた連続動作と、地球上にいるからこそ受ける重力や空気抵抗など自然の目に見えない力が働いて、「緊張と弛緩」の複合的で大胆なポーズが生まれる。これら絵になるポーズを感性のみならず、自然界の法則や原理、そしてそれらを超越してとらえるのが「スーパースポーツデッサン」である。



# 体を動かす源は、筋肉にある



## 〔スポーツ別筋肉と体型の違い〕のラフデッサン

スポーツの種類ごとに筋肉の使い方が違ってくるので、独自の発達があり、イメージ体型がそれぞれで上がる。ラフデッサン段階では、とくにイメージ体型の違いをとらえる必要がある。

宙を「跳ぶ」



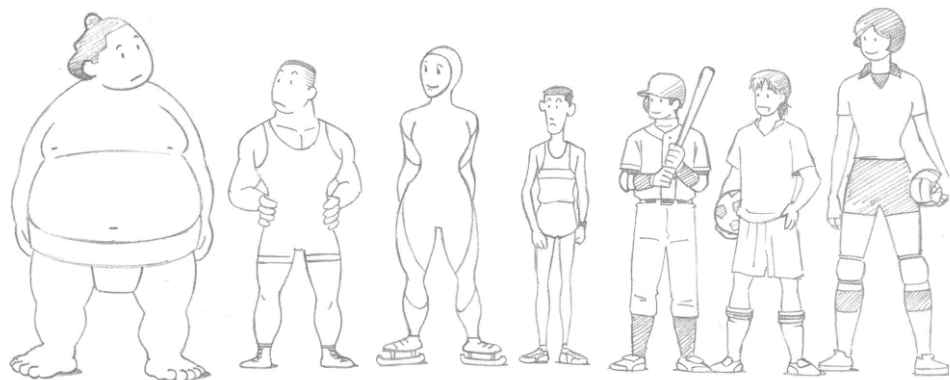
少しでも長く宙にいたようにするための筋肉の動きに注目。

## ユニフォームや皮膚まではがしてみると…

体を動かすのは筋肉（筋力）です。筋肉は全身に600個以上もあるといわれていますが、実際に描く場合は表面にある大まかな数十個で十分です。

「着地」する





### 【スポーツ別筋肉と体型の違い】

(左から) 相撲、レスリング、スピードスケート、マラソン、野球、サッカー、バレーボール



「走る」から踏み切る

#### ●キーワード

筋肉は模様で覚えよう

いきなり体の仕組みを医学的に知るのは難しいことである。スポーツデッサンは楽しく描いてこそ上達する。そこで筋肉とうまく付き合うには、全身の筋肉が描かれたタイツを着た人物を思い浮かべればよいのである。あえて筋肉を皮膚上に描かれた模様だと思えば、覚えやすくなるはずだ。

# スポーツデッサンの基本は骨格である

動きの原動力「筋肉」を取り除くと、体の基本中の基本となる骨格が現れます。この骨を動かすのはもちろん筋力ですが、自然の法則に基づいた限界と逆に自然の法則を利用することで、驚異的な動きができるのです。それは「重力」と「慣性」で、筋力と合わせた3つの力は無駄のない合理的な動きを表現します。

〔骨を動かすトリプル効果〕

骨

- 1.筋力
- 2.重力
- 3.慣性力（遠心力含む）

宙を「跳ぶ」動作には、  
筋力と慣性力が…

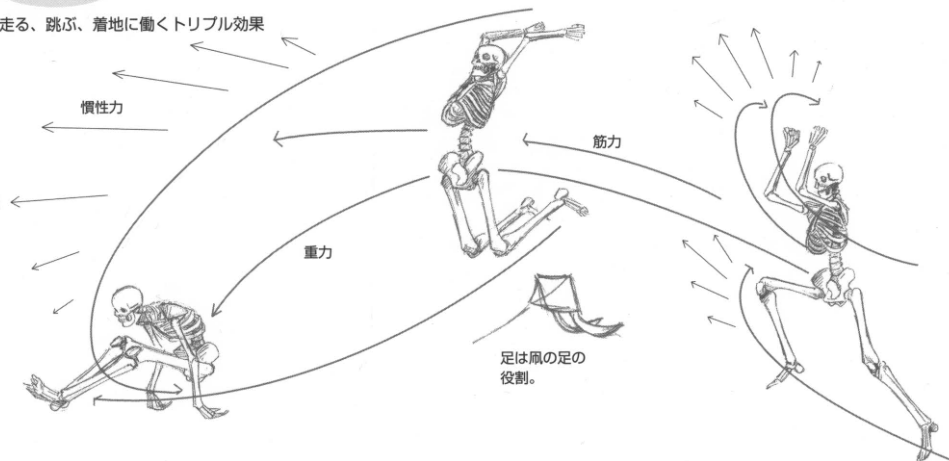


「着地」には重力や  
慣性力が…



●ポイント

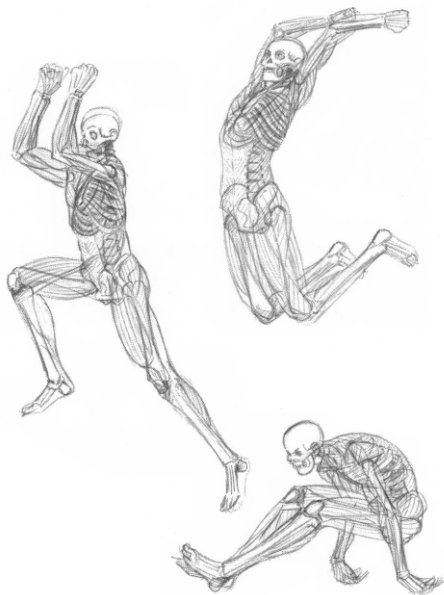
走る、跳ぶ、着地に働くトリプル効果



「走る」から踏み切る  
動作には、筋力が…

〔筋骨合体〕

4～5ページの筋肉図と6～7ページの骨格図をコンピュータ上で合成した図。基本的な決めポーズの動きに脱得力を感じさせる。



## はじめに

スポーツデッサンは、単に日常的動作だけでなく、もっと早く走り、もっと高く跳ぶというスポーツのダイナミックな表現までを含んだものです。また、動きで重要な次の動作への滑らかな移行、つまりシャトルラン（2本の線の間を走って止まって、リターンを繰り返す往復持久走）などに見られるように、スポーツには欠かせません。一つ一つの動きが次を予感し、また次の予感が新しい動きの変化へと継続していくわけで、「動きは流れである」と言えます。

本書はあらゆるスポーツ、またあらゆる動作に対応したデッサンの教則本ですが、ありとあらゆるスポーツをただ資料的に掲載しても動作の基本修得にはならないと判断しました。そして一つのスポーツを通して、その一つの動作表現がそのまま、ほかのスポーツに応用できることがわかったので、あえて網羅することはしませんでした。その分、基本的動作の描き方について徹底することができたと思います。

さらに、これらの基本原理を超えた一流スポーツ選手たちの迫力満点の決めポーズこそが、絵としても最大の効果をもたらす決めシーン、決めカットになり、まさにスーパースポーツデッサンにふさわしいものだと考え、できるだけ一流選手を想定したカッコいい絵を掲載するよう努力しました。

[illegible]

## 第1章 スポーツデッサンの基本法則 9

人を動かす3つの基本力 10／決めポーズ…スーパー式基準 18／紙上骨格デッサン人形を開発してみよう 24／紙上骨格デッサン人形に筋肉を着せよう 46／肩と股関節で四角をつくって、胴体を積極的に動かしてみよう 58／体の可動域 60

## 第2章 落下（重力）と回転で表現する 65

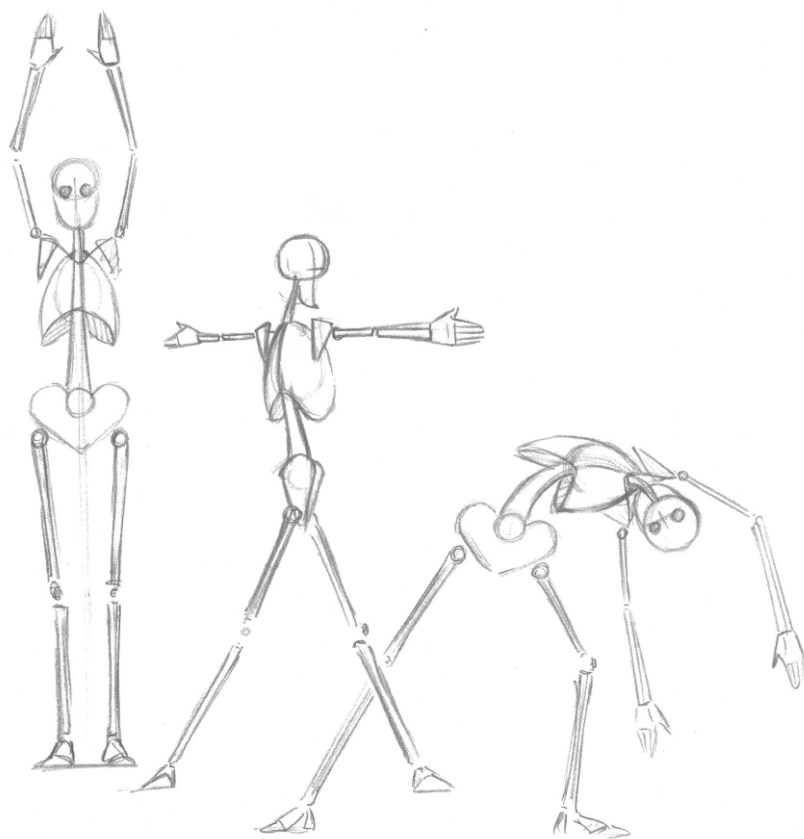
スポーツの基本は「いきなり走り出す」 66/すべてのスポーツは素早い「連続動作」が必要 76/  
「落下」を使えばすべてのスポーツで素早い「連続動作」が表現できる 80/球技の基本は回転でもある  
88/運動線とは? 100/野球が描ければどんなスポーツでも描ける 106

## 第3章 リラックスで決まる美しいポーズと形 107

骨や筋肉までしなる、伸びる…野球シーンの数々 108／全身リラックスでノビノビ伸びる…サッカーシーンの数々 152／優雅にしなる、伸びる…フィギュアスケートシーンの数々 182

## 第1章

# スポーツデッサンの 基本法則





# 人を動かす 3つの基本力

## 1. 筋力

## 2. 重力（落下）

## 3. 慣性力

1～3の力が相まって動きが生じるわけですから、本来分離できませんが、この3つの力を個々に概念的にとらえておかないと、ギクシャクした動きになったり、矛盾した表現になったりします。とくに、2の重力（落下）は最重要です。すべての動きは、この落下運動からスタートするからです。

### 1. 筋力



腕立て伏せに見る筋力の働きについて、①の「伸びる、縮む」が、②の体を起こす運動につながる。



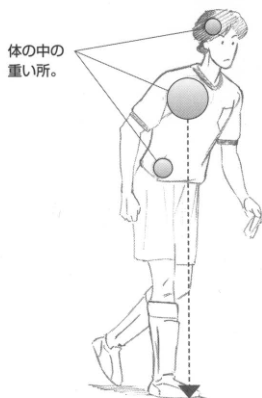
骨にまわりつく筋肉の働きで、実際に腕を挙げるわけですから、筋トレはスポーツ選手にとって当たり前です。描く場合も、筋肉がどうなっているかを十分とらえる必要があります。ヒントは「伸びる」と「縮む」です。

### 2. 重力（落下）

「リングはなぜ木から落ちるか」、万有引力の法則で有名になったフレーズですが、この「落下」があるからこそものは動くのです。スポーツに欠かせない上質の動きは、この落下現象をいかに応用するかです。



[サッカーのフリーキックの場面で、重力（落下）を使ったスタートを見てみましょう]



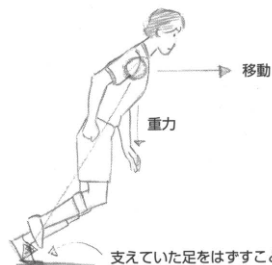
### ① 静止している

①の絵はスタートのポーズ。まだ静止した状態である。



胸の重心の下に足（支え）があると、安定して立ていられる。バランスがとれているので、動かない。

### ② 動かすには...



支えていた足をはすすることでバランスを崩す。すると、体は前に移動を開始する。

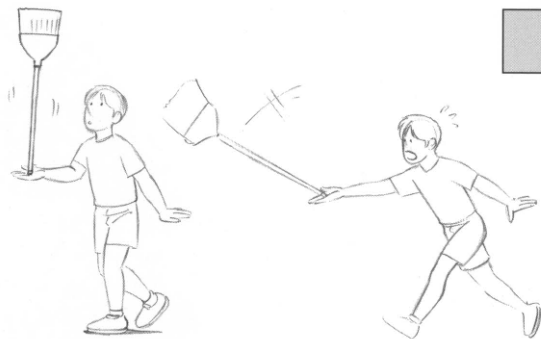
### ③ 足が前に出た



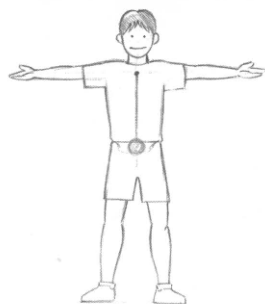
足の着地が点線を越えると、動きはストップしてしまう。点線の手前に着地することで、次の一歩が生まれる。

## 【体のバランスを崩すと、動きが生まれます】

バランスがとれているときは動かなかったホーキも、一度バランスを崩して落下が始まると、人はあわてて倒れないように動き出す。逆に考えれば、倒すことで人は走り出すことができるのである。



## 落下の法則を使って動ける体を手に入れよう



体の中に振り子があると考えたなら、振り子の真下に足があれば、人は動かない。そこで振り子が体の外に出るようにバランスを崩していけばよいのである。

それを絵にすると、以下ようになるが、バランスの崩れたポーズは次の動作を予感させることができるので、1枚の絵の中に前後の時間（動き）まで表すことができる。

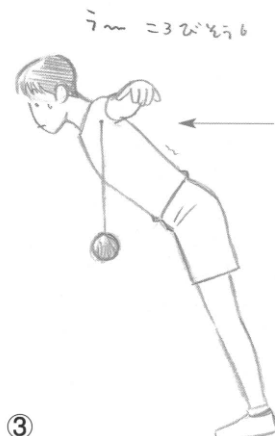
## 【バランスを崩していきましょう】



振り子を体の外に出してみる。



前方に移動してみる。



さらに前に移動。

この法則が動きを、  
そしてスピードを生む

落下は体を無理なく動かす



【ここから動きが出てきます】

こ3び〜っ!

こ3びないっ!

ころばないように右足が、次に左足が順々に出てきて、体は走り出す。詳しくは第2章を参照。



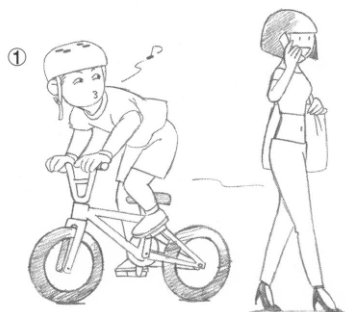
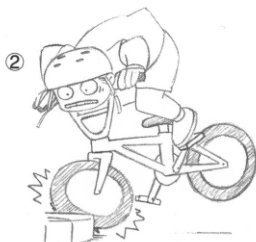
こ3こ3こ3〜っ



この後は④に戻って繰り返す。

### 3. 慣性力

ものは動き出すといつまでもその運動を続けようとする働きがあります。これを慣性の法則といい、動きの方向を変えたり止めるときに、この原理を考慮したダイナミックな動作表現が必要になってきます。



よそ見をしていて自転車が急に止まってしまった。しかし乗っている人は急に止まれないので、自転車から投げ飛ばされてしまう。これが「慣性の法則」の典型例。



倒れんばかりに傾いた体が、猛スピードの滑りから急ブレーキをかけた様子を表現している。ヒザをやや曲げて、慣性力をコントロールしているのがわかる。

## 遠心力

運動の方向を変えて回転させることで、運動のエネルギーは増大していく。この力も体を倒すことから始まる「バランスのとおり方」によって、力感、スピード感、ダイナミック感の程度を使い分けることができる。

\*向心力とは、遠心力と逆方向に働く、円の中心に向かう力のことをいう。本書はデッサンの教則本なので、正確な学問として知りたい方は専門書を参照してください。



# 1 + 2 + 3 の総合力で初めて運動表現ができる



①重量挙げ（ウエイトリフティング）動作。  
腰を落としてバーベルを肩まで引き上げる。



②足腰の力で立ち上がり、バーベルを上の方に保持。



③素早い動きで体を落とし、バーベルの下に入る。

その場所に留まろうとする力（慣性）が働くため、バーベルは前や後にぶれない。



④足を前後に開いて、バーベルを頭上に挙げる。



⑤足をそろえて静止。重さを筋力と骨で支える。

実際には、1 筋力、2 重力、3 慣性力の3つが1つに合わさって運動が成り立っています。とくに一連の動作表現では、この3つの総合力によって全体バランスを考えることが必要になります。



①柔道の巴投は相手を前に浮かせて崩し、片足を相手にあて、仰向けに倒れながら頭越しに投げるワザ。

投げを打つ人の左足を中心として、落下を使った速心力。自分と相手と一緒に落とす（重力）ため、相手をしっかりとつかむ引き（筋力）が必要。



②あてた右足を軸にして慣性力を使うと、無理なく低い円弧を描いて投げることができる。



筋力を使って抱え上げ、相手のバランスを崩した状態で重力を利用。



落とす角度のコントロールや威力をプラスする筋力。

①プロレスのジャーマン・スープレックスは、後ろから相手の腰に腕を回してしっかりと抱え、反りながら投げるワザ。

②重力と慣性力を使った投げ終わりは、ブリッジの姿勢になる。



# 決めポーズ …スーパー式基準



## ●ポイント

体の一部が箱の6つの面のいずれかにあたるときが「決めポーズ」



フカンで見た場合。アオリと同様、迫力ある表現が可能な角度。

グラブが箱の側面に当たっている。



## 箱で考えよう…

箱空間の中に動く体があるとイメージ。迫力あるアオリで見た「決めポーズ」。何故、この形がカッコよく見えるのだろうか。

人の動作には「決めポーズ」と呼ばれる、絵になる美しい形があります。連続の動きでは随所に見事なフォームが見られますが、はたしてどの形が決めポーズなのでしょうか。本書では「理にかなった迫力あるポーズ」を描くため、ある基準を設けました。それが箱で考える方法です。

一連のカットのうち、  
○印が決めポーズ候補になる！

投手の投球動作を例に、  
スーパー式「決めポーズ」を検証しよう。

\* 6つの面のいずれかに接する基準というのは、  
あくまでも感覚的な目安である。基準よりも多  
少ずれたほうが、カッコよく見える場合もある。



頭が上面中央

①



2



3



4



5



グラブが側面

⑥



7



8



9



グラブが正面

⑩



11



腕が背面

12



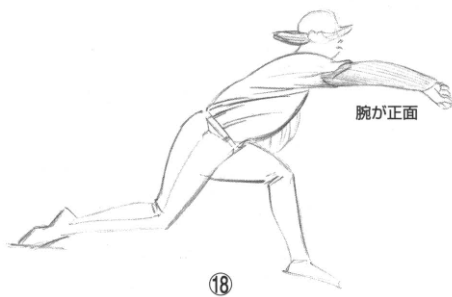
腕が背面

13



腕が上面  
+ 側面

17



腕が正面

18

## ほかのスポーツでも同じ

3つの決めポーズが連続しているサッカーの動作



左足が側面



左足が床面



左足が背面

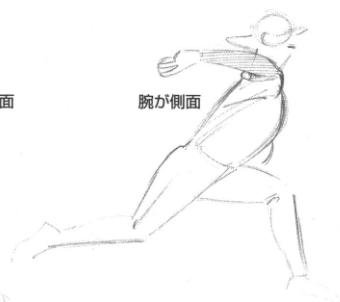


14



胸が正面

15



腕が側面

16



19



20



21

⇒ 一連の動作だが、決めポーズにはなりにくい



22



23



24



25

# ドカキーン!

①  
踏み込んだところ。

②

③

④  
ボールをとらえた瞬間。

⑤

⑥

⑦

⑧

⑧'  
余韻

〔自分の描きたい場面の音を、



...



キ



ーン

## 擬音、音の中にも「決めポーズ」がある

物事の状態を感覚的に音声にして表現する言葉を、擬音・擬態語といい、マンガ表現には欠かせないものです。動きのイメージを言葉で表したときに、その擬音の強い部分を「決めポーズ」にすることができます。

リズムをつけて思い浮かべてみると…]

その音の中で、自分の描きたい瞬間を絞り込んでいこう。  
例えば、②と④の間にある、③は音と音の間をとらえるのもよい。



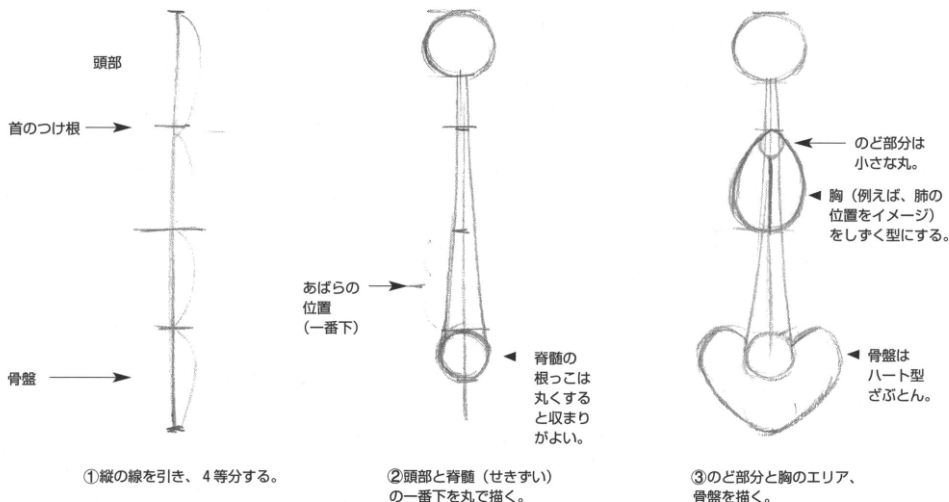
1つの音をさらに細かく割っても、カッコいい「決めポーズ」が描ける。



# 紙上骨格デッサン人形を開発してみよう

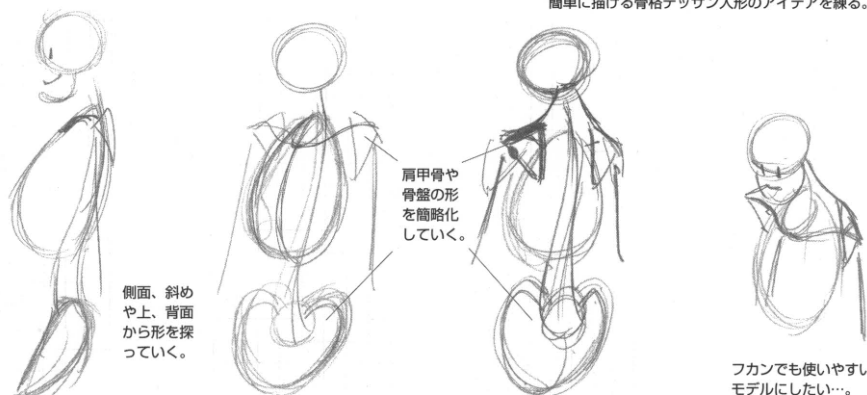
体を描く上で最も大切なのは、頭部と胴体のバランスです。スポーツシーンにふさわしいスムーズな動きを行う体を描くために、基本となる骨格を簡略化してみましょう。

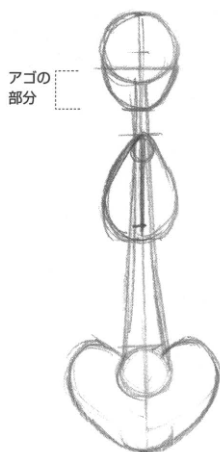
## 〔上半身から描いてみる〕



## 開発のポイント 実際にドローイングしよう

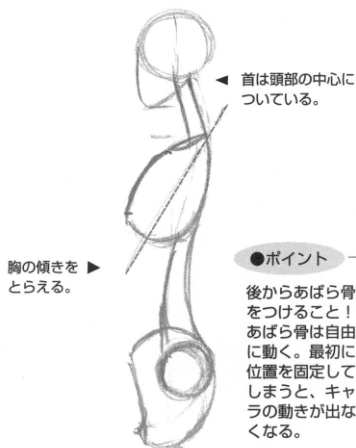
鉛筆の線で自由にドローイングし、手を動かしながら簡単に描ける骨格デッサン人形のアイデアを練る。





アゴの  
部分

④頭部にアゴのパーツをつける。



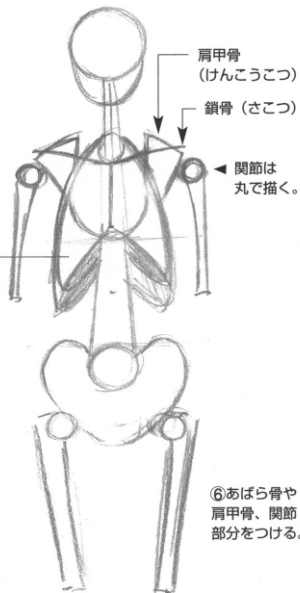
胸の傾きを  
とらえる。

首は頭部の中心に  
ついている。

●ポイント

後からあばら骨  
をつけること！  
あばら骨は自由  
に動く。最初に  
位置を固定して  
しまうと、キャ  
ラの動きが出な  
くなる。

⑤側面から確認してみよう。首や  
胸の角度は斜めになっている。



肩甲骨  
(けんこうこつ)

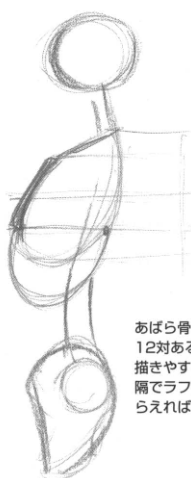
鎖骨 (さこつ)

関節は  
丸で描く。

⑥あばら骨や  
肩甲骨、関節  
部分をつける。

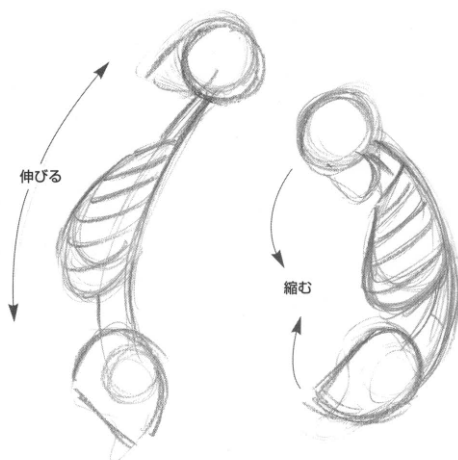


⑦あばら骨はまず下の骨をと  
らえる。ほかの骨は下のライ  
ンに沿って描けばよい。



あばら骨は  
12対あるが、  
描きやすい間  
隔でラフにと  
らえればよい。

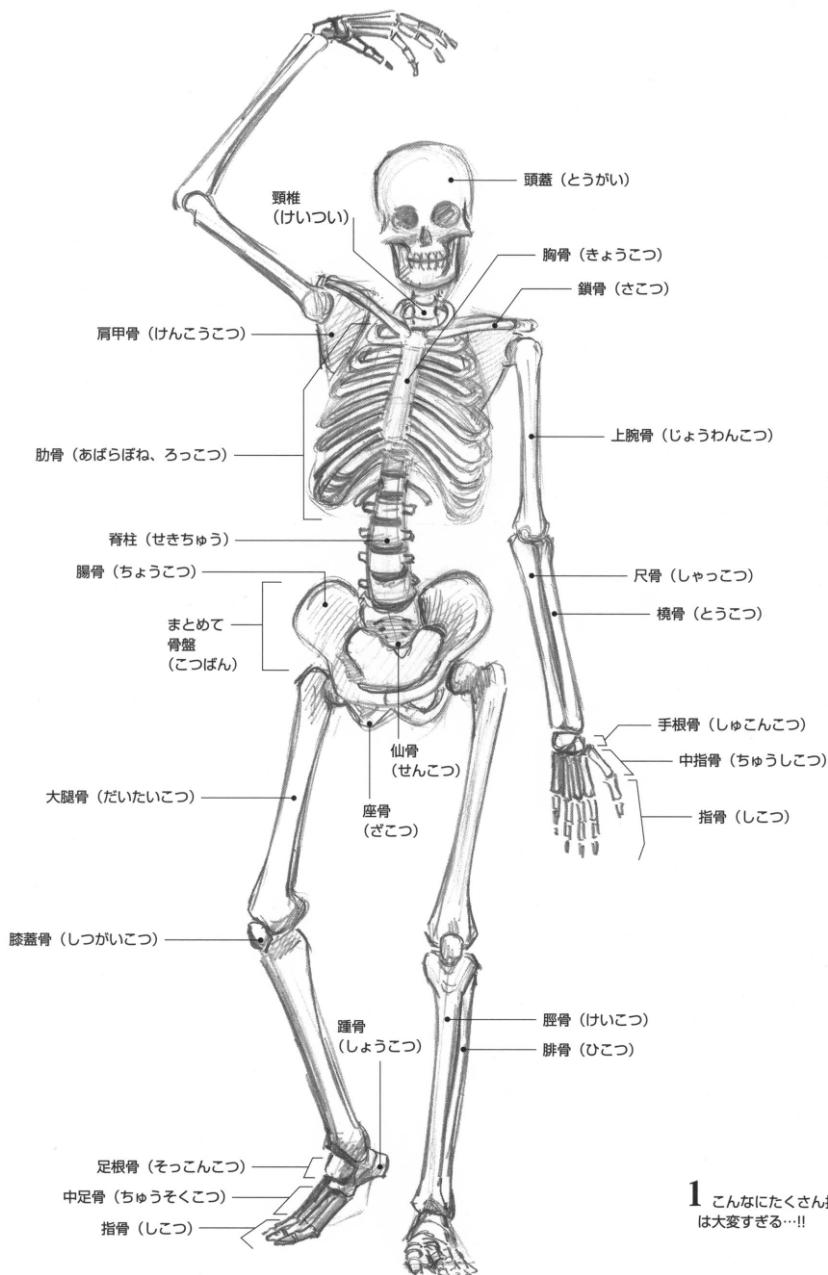
側面



姿勢や運動によって自由に動く、すき間のある  
あばら骨をイメージすることが重要。



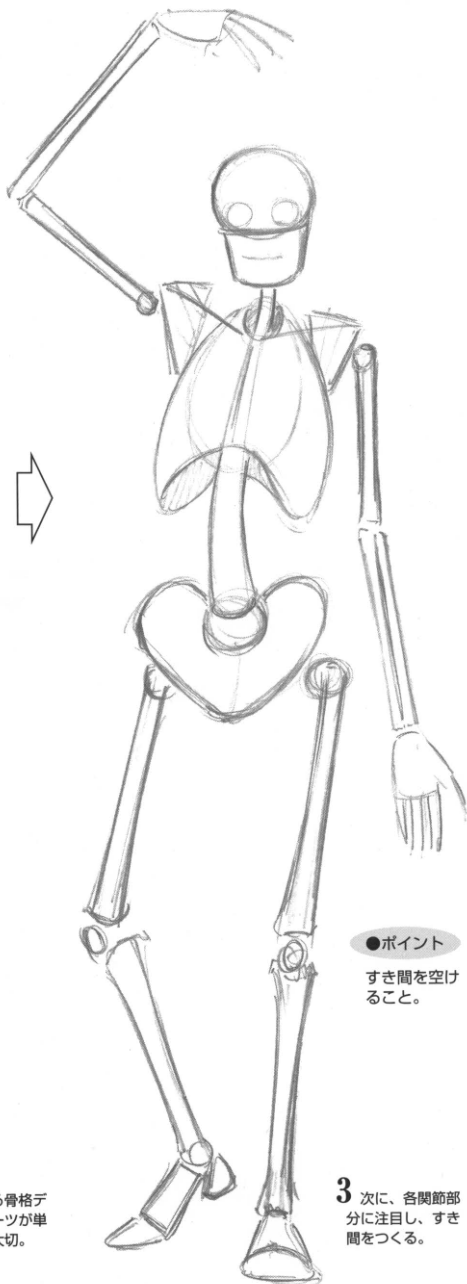
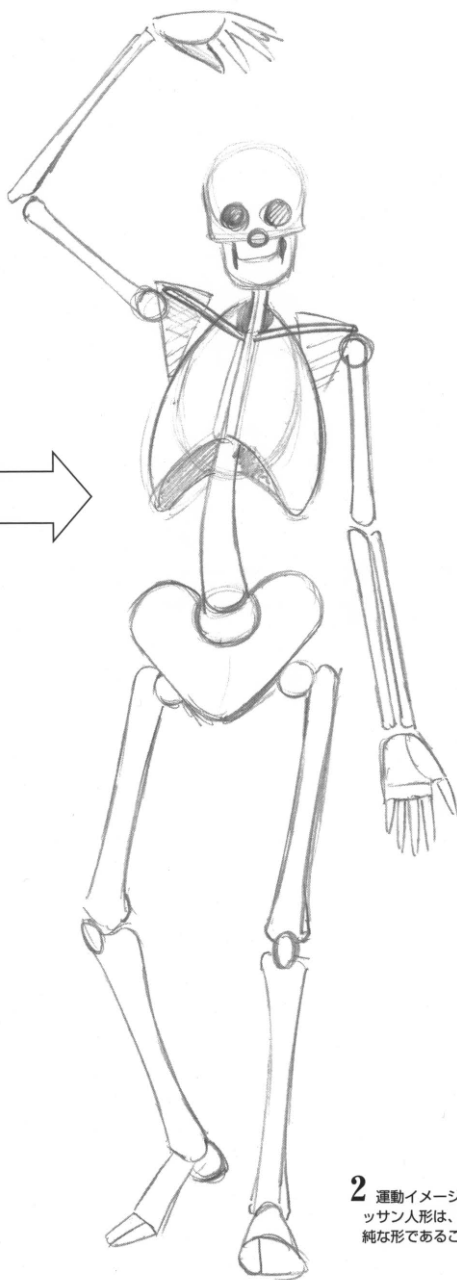
〔骨格・骨の名前〕



1 こんなにたくさん描くのは大変すぎる…!!

## 骨を簡略化してみよう

作画しやすいように、必要最小限の骨を変型させて、骨格デッサン人形をつくってみましょう。



### ●ポイント

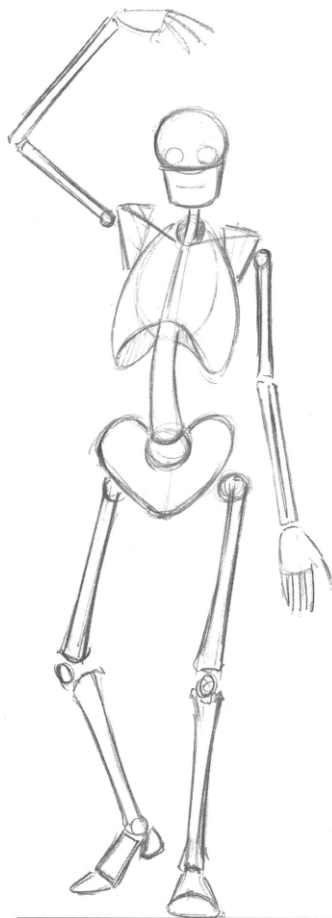
すき間を空けること。

**2** 運動イメージを探る骨格デッサン人形は、各パーツが単純な形であることが大切。

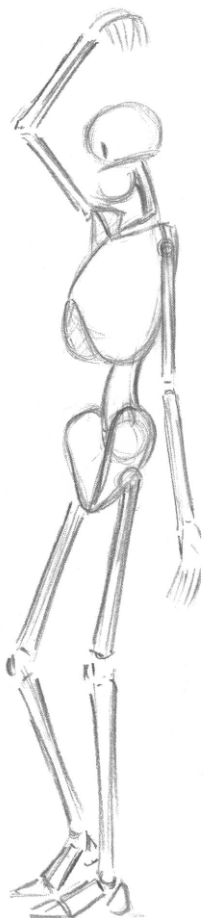
**3** 次に、各関節部分に注目し、すき間をつくる。

通常タイプ

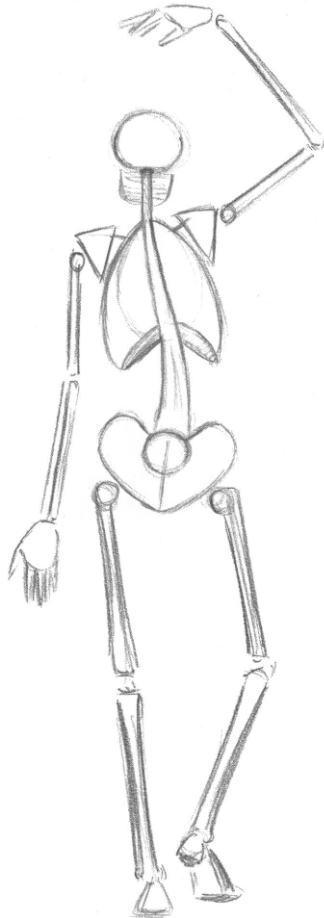
〔正面〕



〔側面〕



〔背面〕



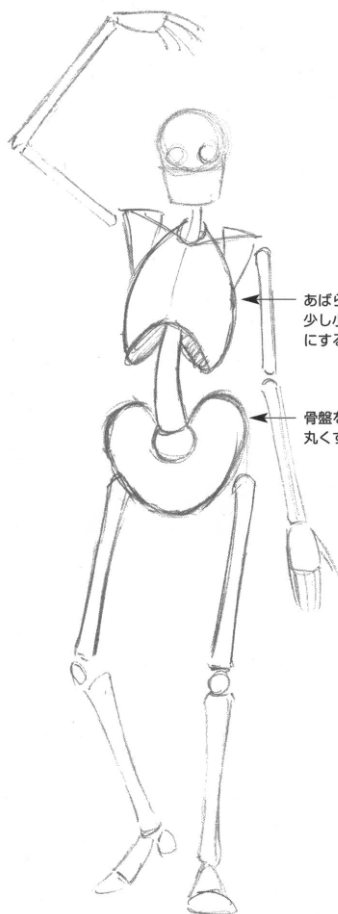
\*人種や性別、年齢などで体型には差が見られるが、本書ではどんなスポーツにも対応できる、一般的な体型のデッサン人形とする。

あえて女性を意識したタイプ…どうしても女の子っぽいモデル人形をつくりたいなら…。

〔正面〕

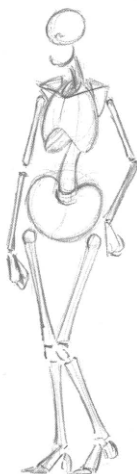
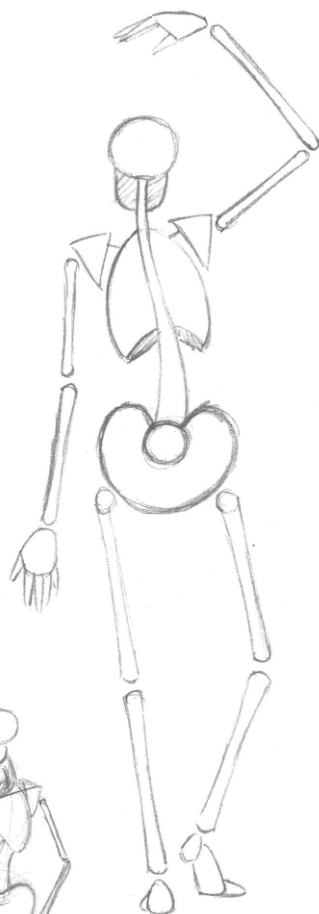
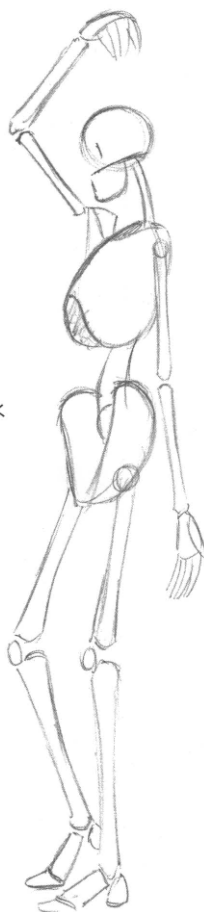
〔側面〕

〔背面〕



あばら骨を  
少し小さめ  
にする。

骨盤を大きく  
丸くする。



一般通常タイプの  
骨盤が横長なのに  
対して、女性タイ  
プは正方形を意識。

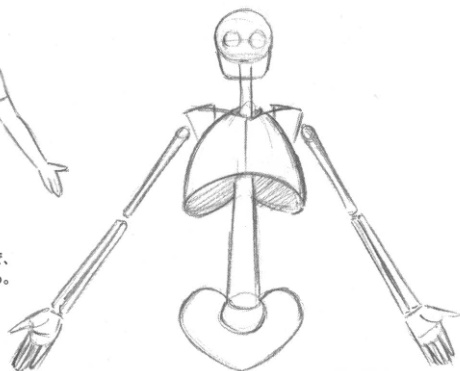
# 上半身のしくみ

あばら骨と肩甲骨、腕、手の各パーツのしくみを見てみましょう。

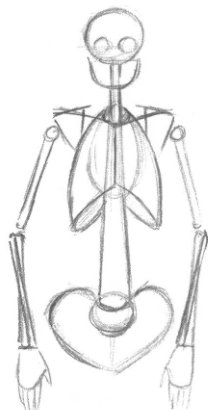


## 〔深呼吸する〕

息を吸うと肺に空気が入るので、あばら骨が広がって持ち上がる。

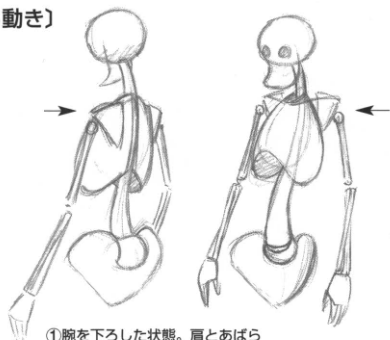


①あばら骨を動かすと、上体の表情が豊かになる。

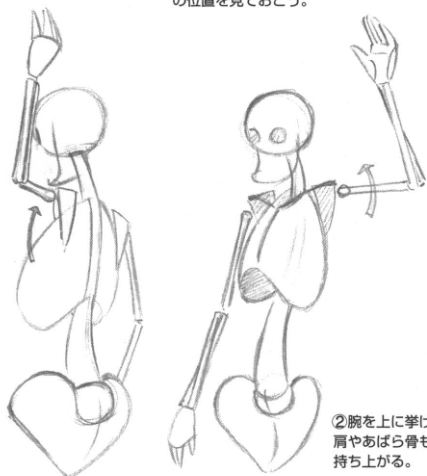


②息を吐き終わると、あばら骨は通常の位置に戻る。

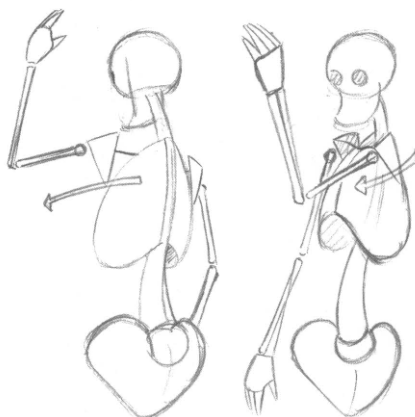
## 〔腕を挙げる動き〕



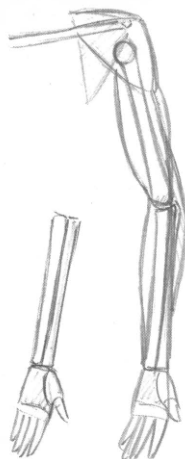
①腕を下ろした状態。肩とあばらの位置を見ておこう。



②腕を上にと上げると、肩やあばら骨も一緒に持ち上がる。



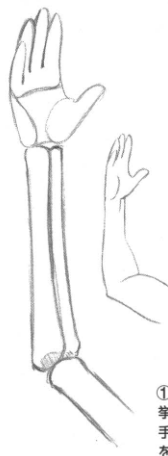
③そのまま腕を前に出すと、肩の骨もついてくる。



①左腕を下ろし、手のひらを前に向けた状態。



②手の甲を前に向けると、前腕の2本の骨にねじれができる。



①右腕を挙げて、手のひらを前に向ける。



②手の甲を前に向けると、骨にねじれができる。

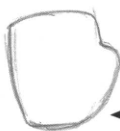
## 〔手はパーツに分けて考えよう〕



少し曲げて▶立体感をつける。



◀手の甲はべらべらなものだとイメージしてみる。



指を開くと手の甲も広がる。

曲がり具合を調整できる余裕を持たせておくと、さまざまなポーズに対応できる。

アーチをつくるように描く。



手のひらはこぶしを握るためにスペースをつくっておく。



肉づけは後からでOK。リラックスした感じを出そう！



# 足の接地感を出す

2本の足で立つことが、運動の基本になります。自然に立っている状態とは、接地感のある「逆T字型」です。それを理解した上で実際の足の形を観察し、さまざまなスポーツの動きに対応できるように簡略化していきます。

## 〔L字型と逆T字型の比較〕



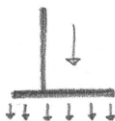
足のイメージが  
L字型だと…



逆T字型で  
考えよう。



不安定になる。



どっしりした安  
定感が生まれる。



●ポイント

し、か、い  
かかとを  
出す！

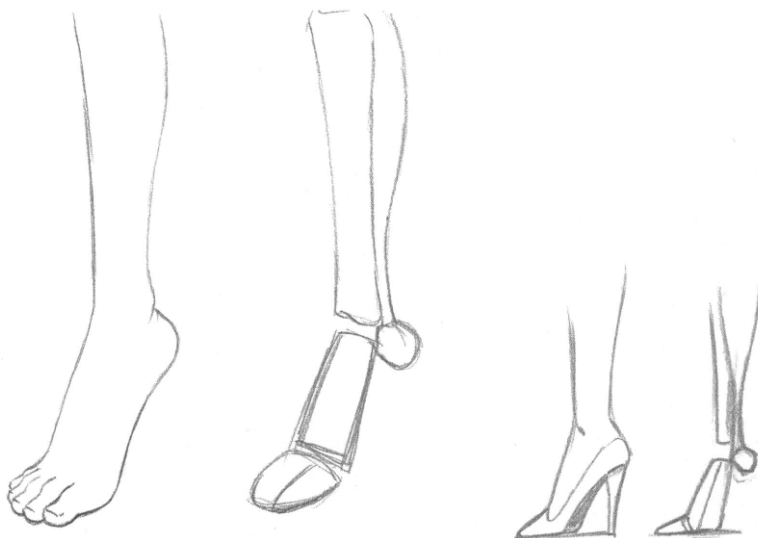
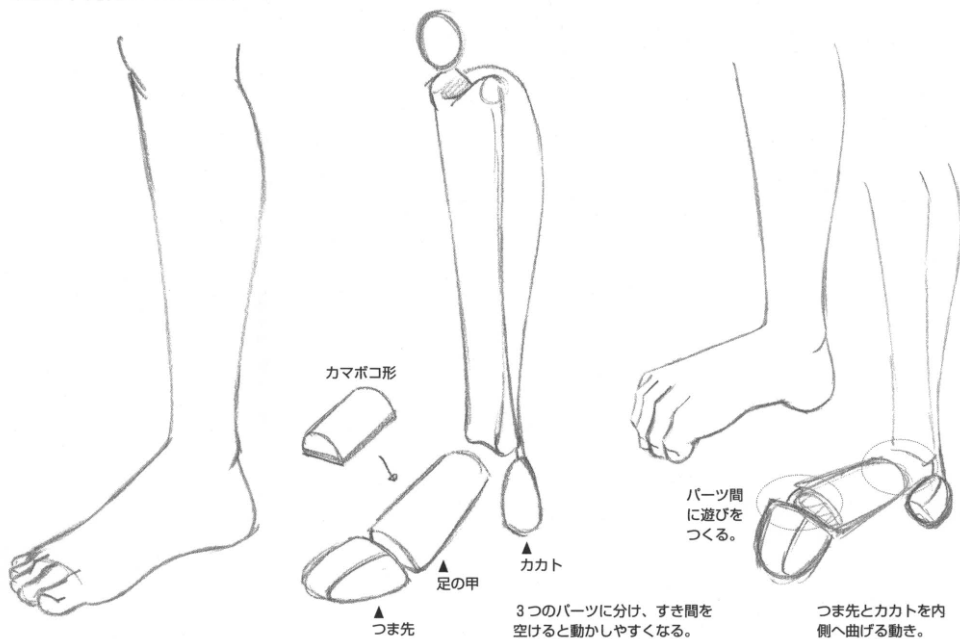


描き慣れるまでは、ベタ  
ツと地面にクツの裏をつ  
ける感じでOK。



倒れるう～

〔足を単純化してみよう〕





# 接地感のある足を描く



## ●ポイント

つま先とカカトをし  
っかりと接地させる。

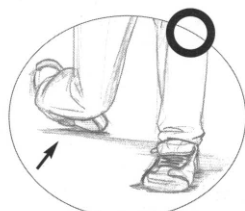


つま先部分だけが接地するとき、  
はすれて自由に角度が変化するよ  
うにとらえると描きやすい。

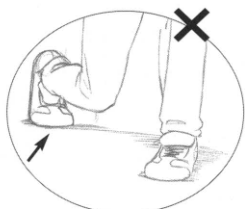


浮いている足は、角度を考えてシューズの  
形を自然に描けばよい。

ピッチング・リリース（投げたボールが手から離れた状態）のときの足元を描いてみよう。



この時点では、後ろの足の形は力が抜けた状態のほうが適切。



後ろにある足が、踏ん張る形はまちがい。



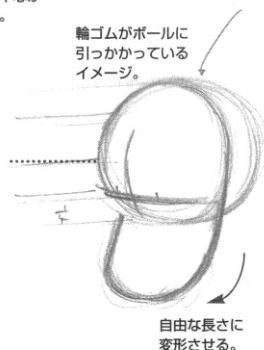
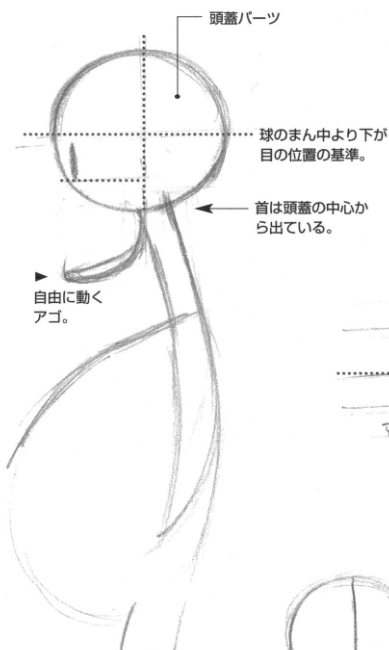
# 頭部の形と動きをイメージする

頭部は2つのパーツに分けてとらえます。  
球体の頭蓋骨は変型しませんが、下アゴ部分は自由自在に伸び縮みさせて描きます。

〔骨格デッサン人形の頭部は球体と輪ゴムで考えよう〕



通常タイプの骨格デッサン人形



〔子ども〕

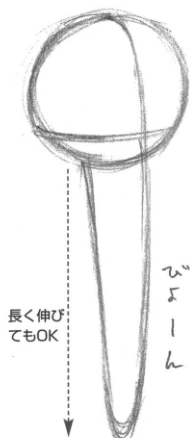


〔青年〕



〔大人から老人〕

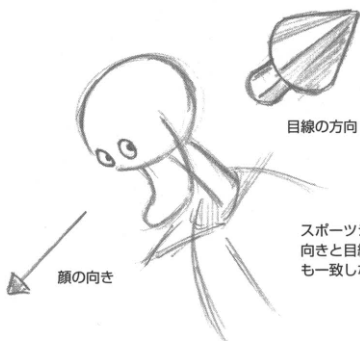




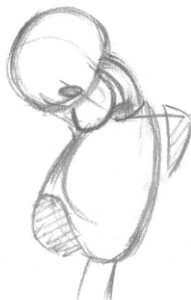
●ポイント

アゴはまっすぐ下におろさないこと。

少し斜めになるように伸ばす。



スポーツシーンでは、顔の向きと目線の方向が必ずしも一致しないことに注意。

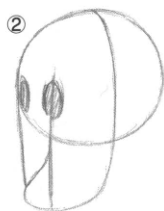


頭部は首から動く…顔の向きを変えるときは、首の動きを考慮しよう。

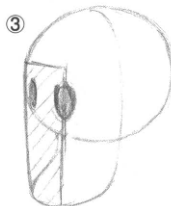
〔顔の正面を決める〕



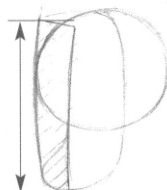
① 頭部の形をとらえる。



② 目のくぼみを基準に2本の縦線を引く。



③ 面を形づくる。顔の向きを決定づけるポイントになる。

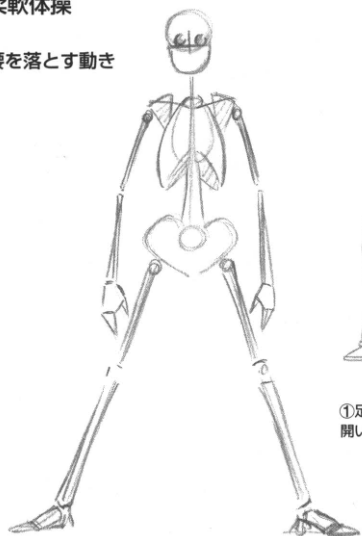


長さは自由。

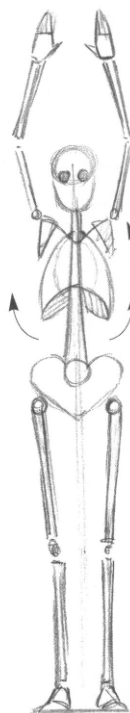
# 骨格デッサン人形を自由に動かしてみる

## 柔軟体操

腰を落とす動き



①足を肩幅より広く開いて立つ。

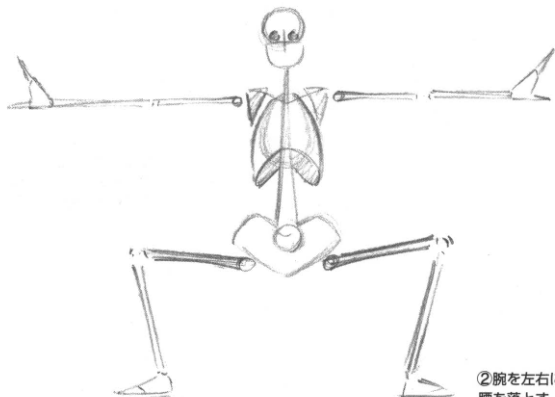


肩甲骨が上がる。

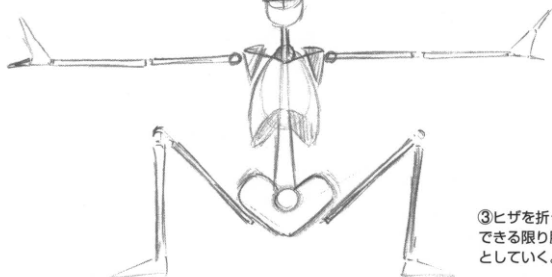
あばら骨が開く。



①両腕を上挙げて立つ。



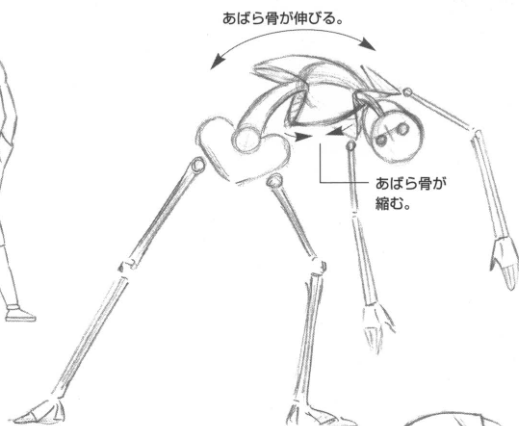
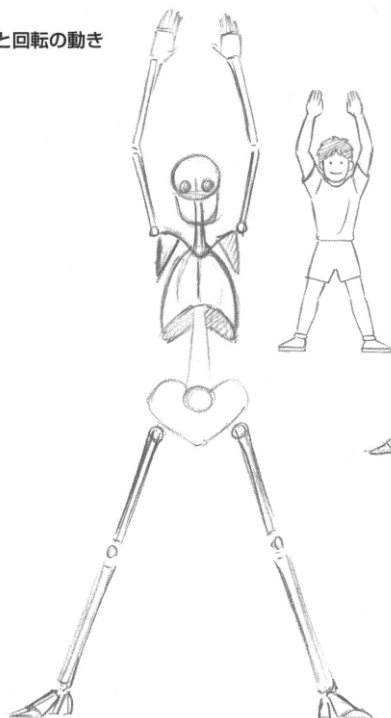
②腕を左右に伸ばし、腰を落とす。



③ヒザを折って、できる限り腰を落としていく。



# 横曲げと回転の動き

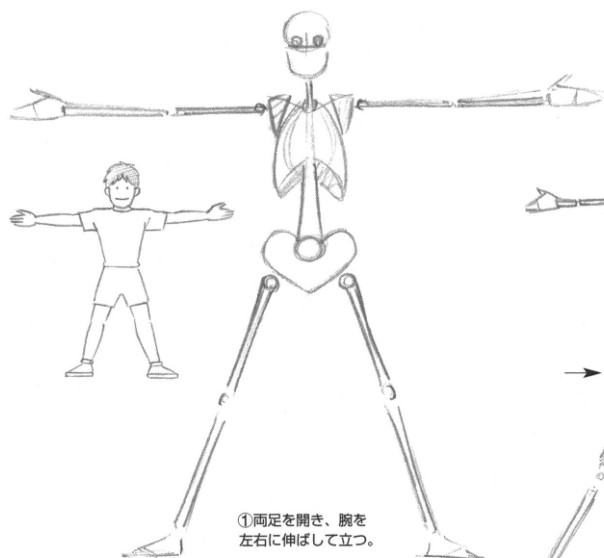


③上体を横に曲げる。

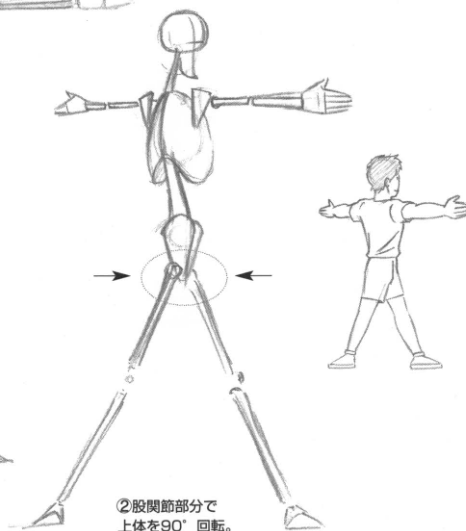


ちようちんの伸び縮みをイメージ。

②腕を挙げたまま、足を開く。



①両足を開き、腕を左右に伸ばして立つ。

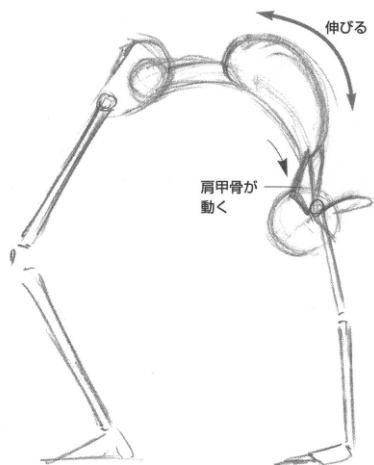


②股関節部分で上体を90°回転。

# 前後の動き



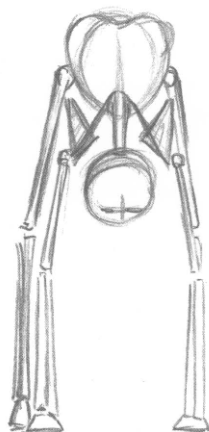
姿勢よく立つことが基本。



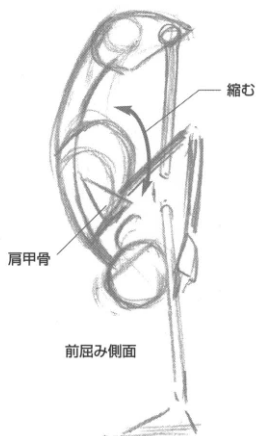
肩甲骨が動く

伸びる

ブリッジ側面



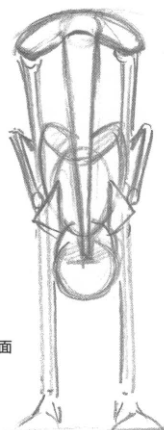
ブリッジ前面



縮む

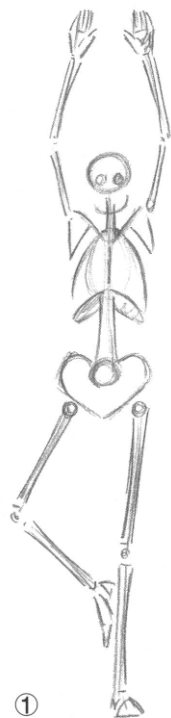
肩甲骨

前屈み側面

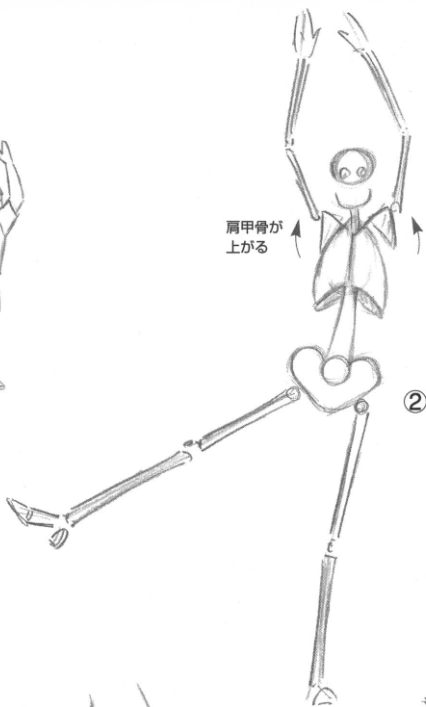


前屈み前面

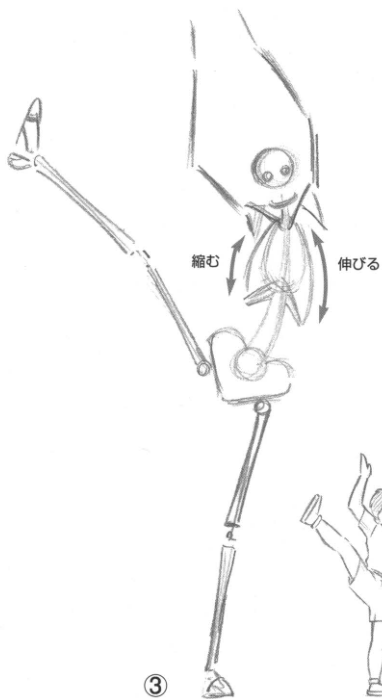
足を振り上げる動き



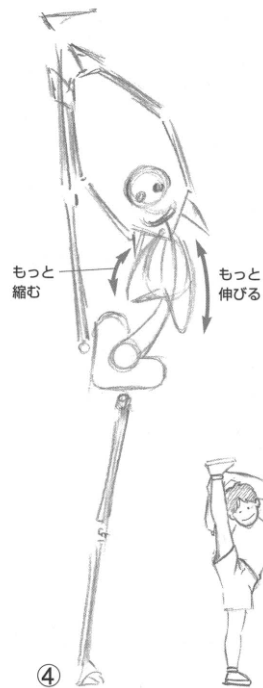
①



②



③



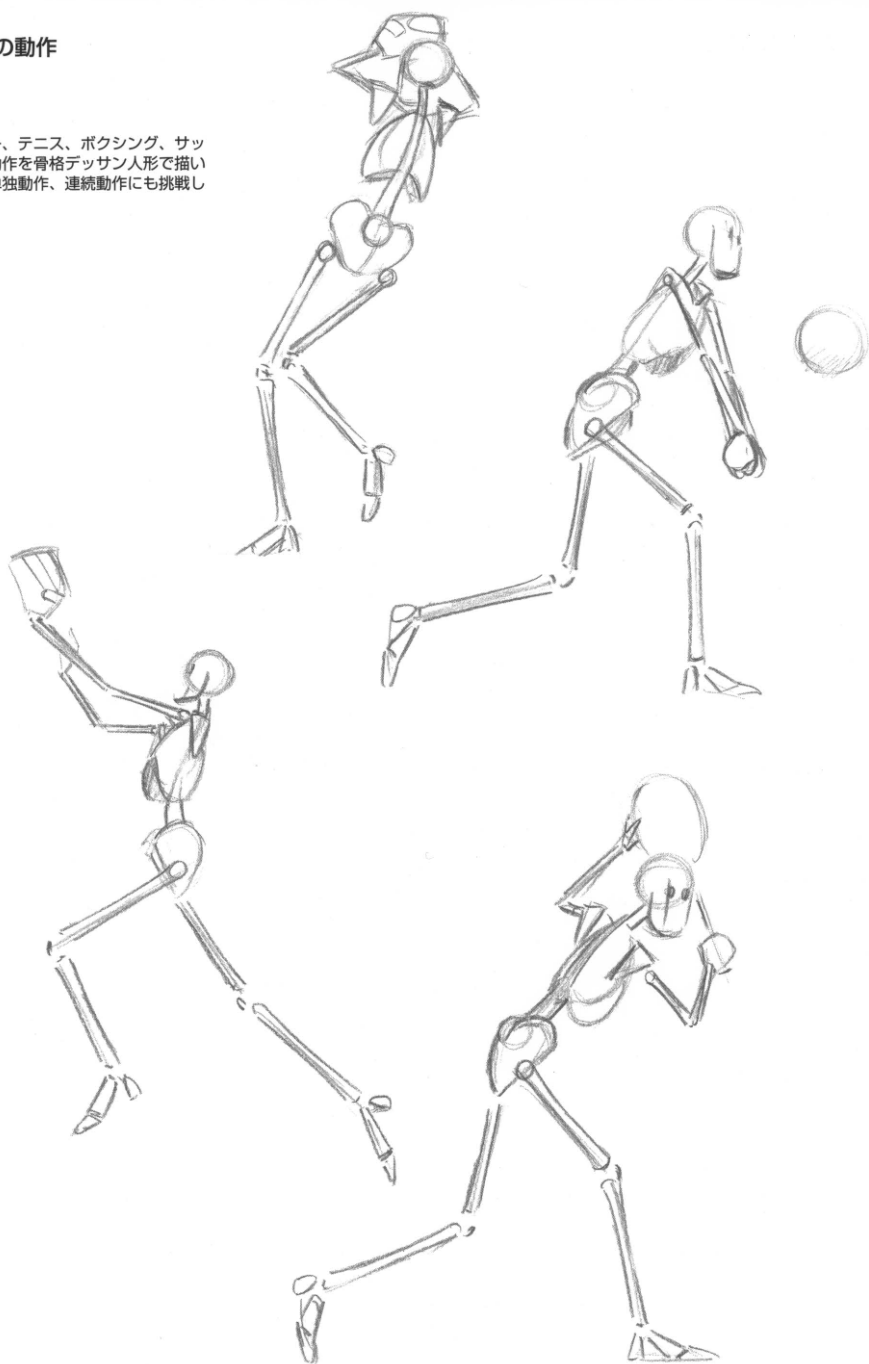
④

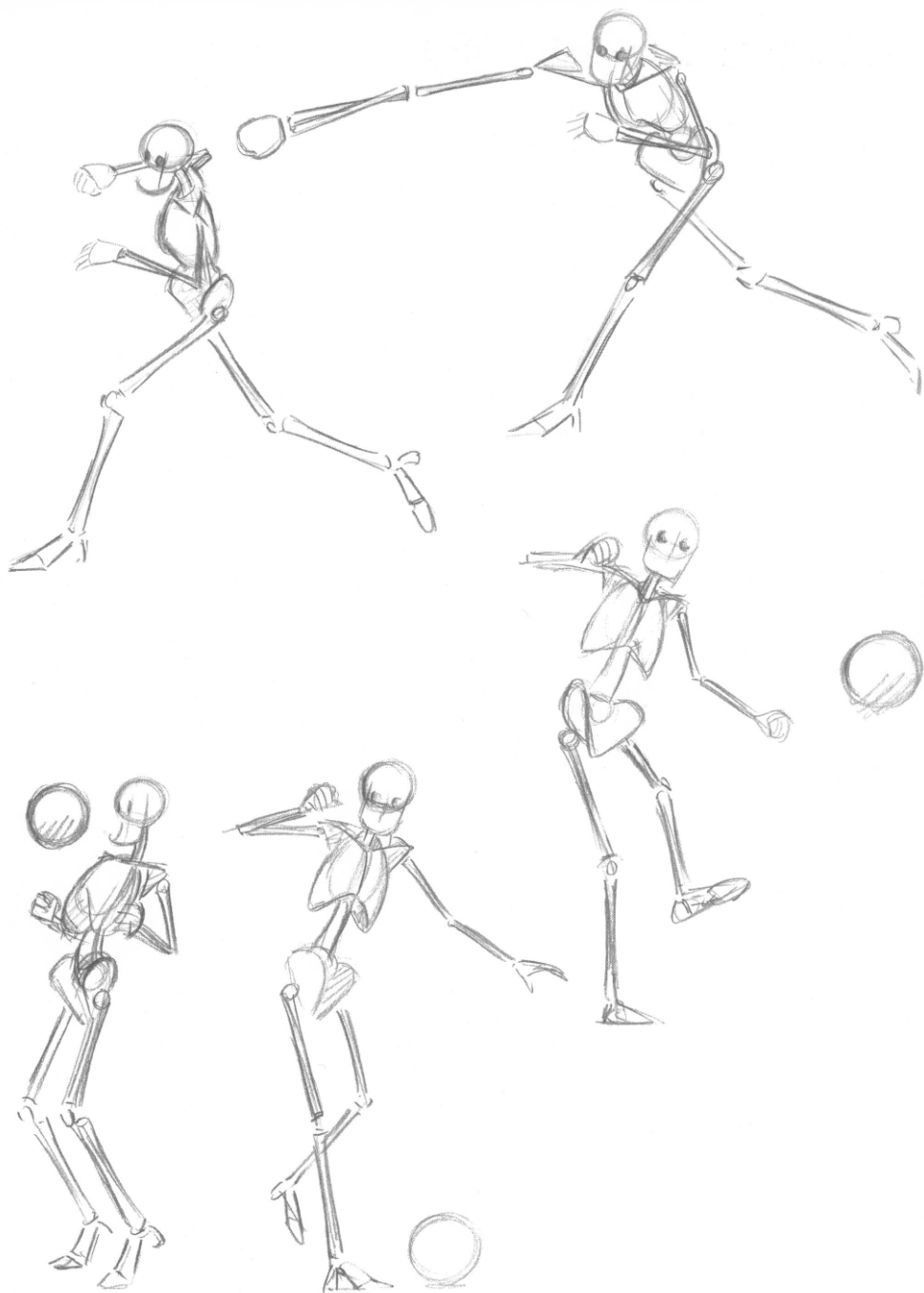




## スポーツの動作

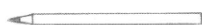
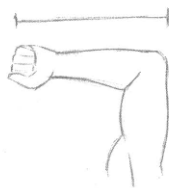
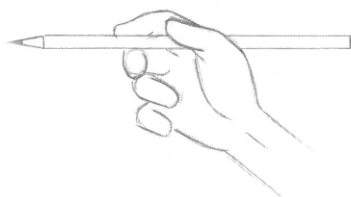
野球、バレー、テニス、ボクシング、サッカーなどの動作を骨格デッサン人形で描いてみよう。単独動作、連続動作にも挑戦してみよう。





# 遠近感を意識した作画を心がけよう

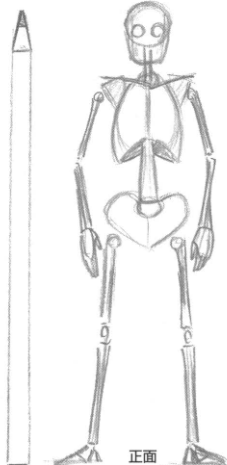
実際の長さ描こうとしないで、  
見た目の長さを描きましょう。



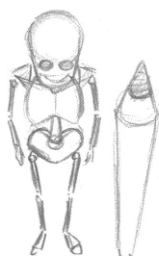
正面と斜め



同じ身長の人を立たせて距離を出すときは、  
まず半分のサイズに思い切って描いてみる。  
遠くの人物は意外に小さく表さねばならない  
ので、びっくりするかも。



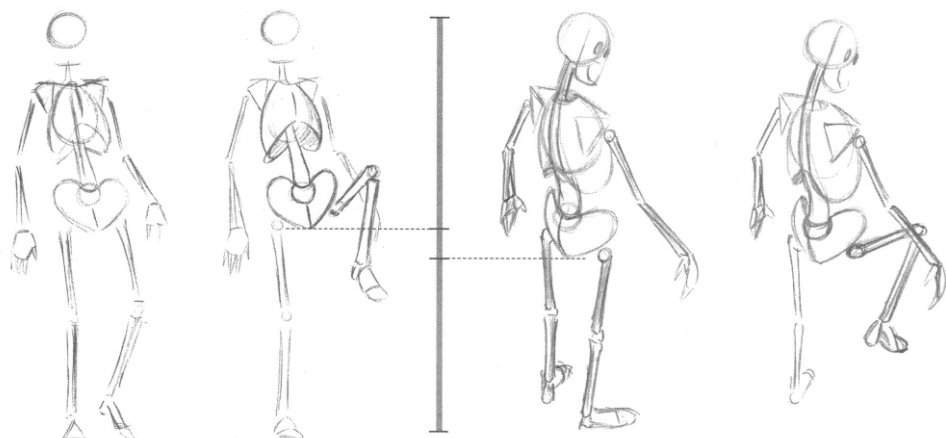
正面



フカン



アオリ



フカンになると足が短く見える。

もぉ、無責任なくらい  
プラブラ～

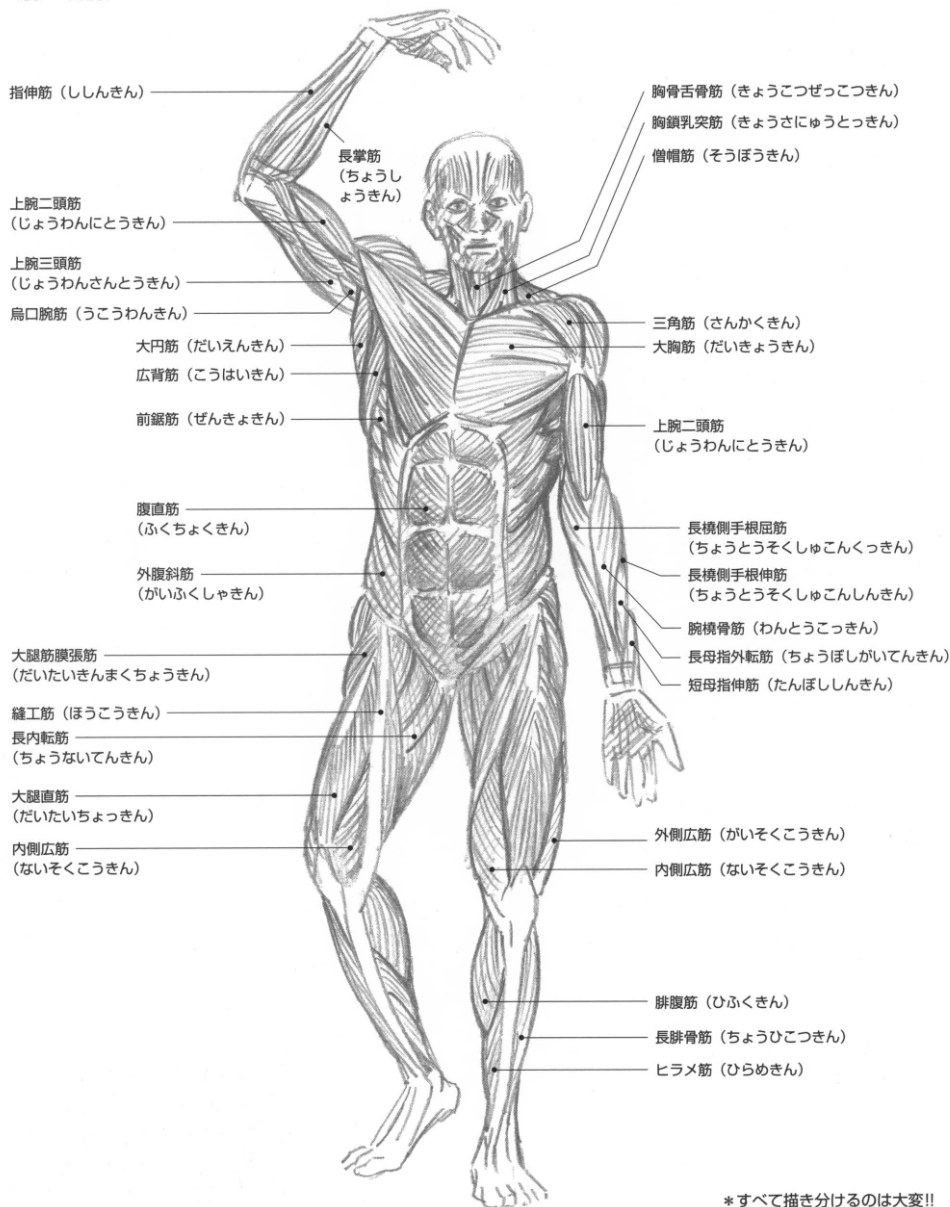


●あとは自由にポーズをつけるだけ！

「一流選手のプレーには、骨のない軟体動物なんじゃないかと思われるような動きが見られることがある。骨格のセオリーを知った上で、人は軟体動物だと考えたほうが、ダイナミックな迫力ある絵になるに違いない」

# 紙上骨格デッサン人形に筋肉を着せよう

## 〔筋の名前〕



\*すべて描き分けるのは大変!!

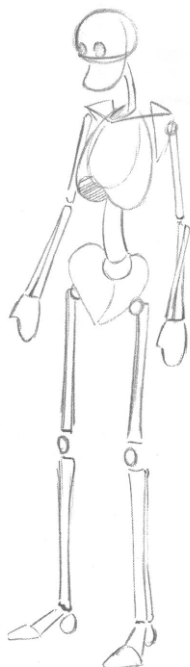
# 骨に筋肉を張っていこう



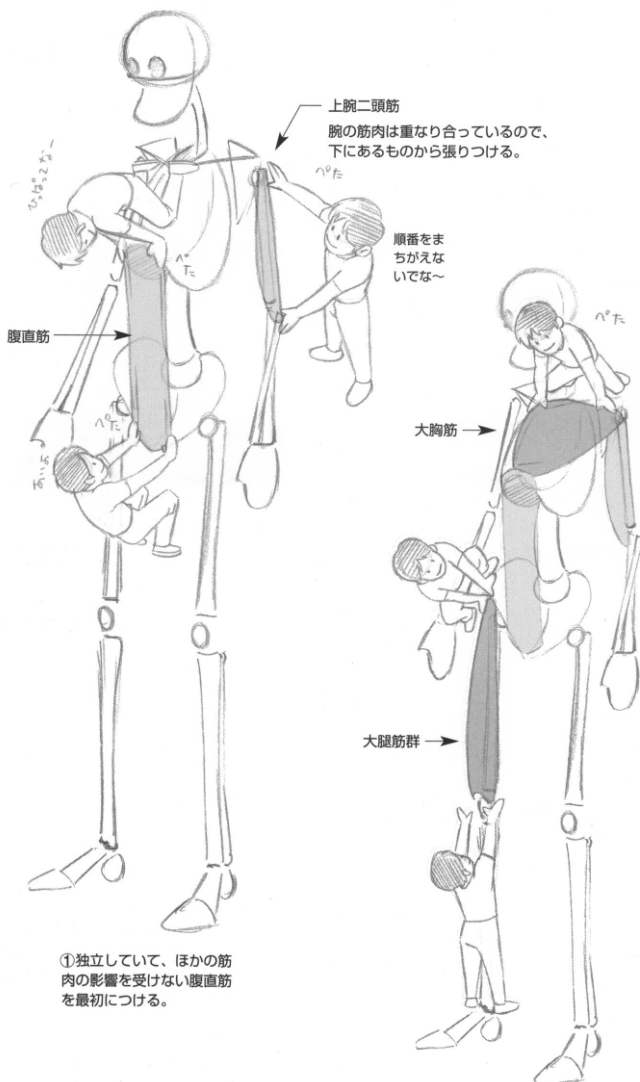
筋肉を描くときの線のイメージは…

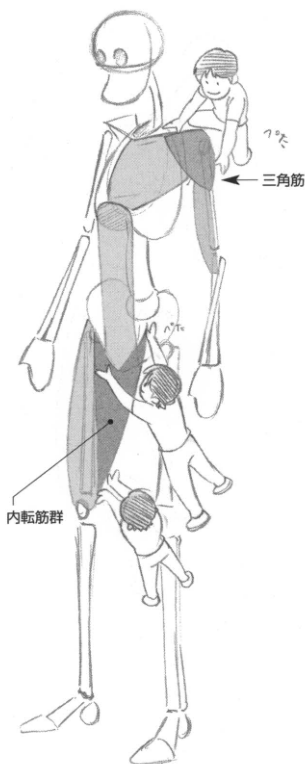


どこまでものび～  
ストッキングのような感じ、伸縮性  
のあるものとして考える。

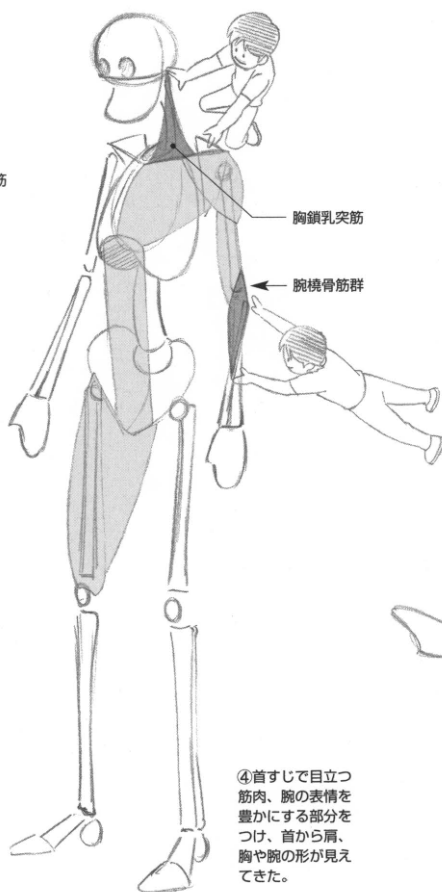


骨格デッサン人形。筋肉はできる  
だけ簡略化し、少ない数でアウト  
ラインに影響するものに絞る。





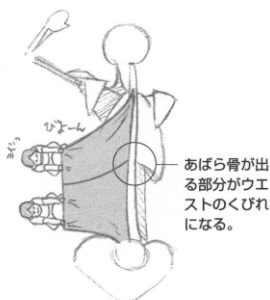
③肩や太ももの筋肉を重ねる。



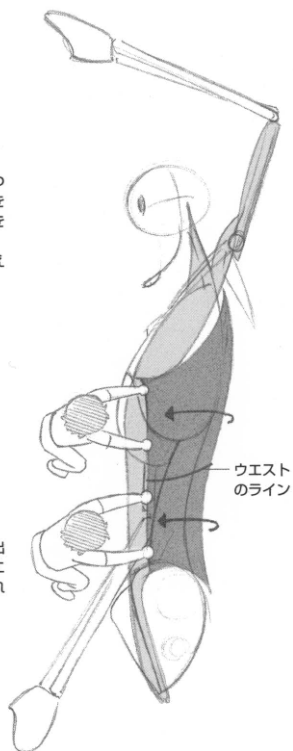
④首すじで目立つ筋肉、腕の表情を豊かにする部分をつけ、首から肩、胸や腕の形が見えてきた。

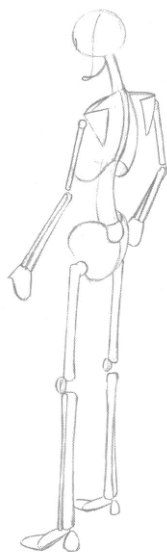


ここまで張り終わり

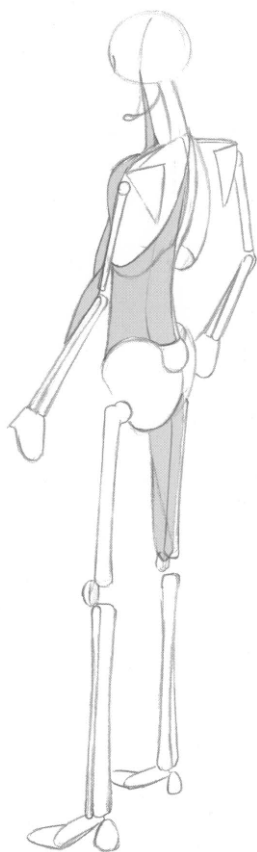


⑤外腹斜筋や前鋸筋をまとめて、背中から腹を包むように大づかみに筋肉を張る。





基となる骨格デッサン人形

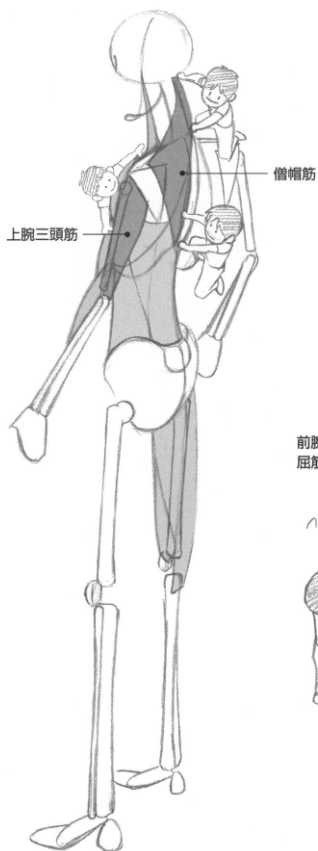


張った筋肉を後ろから見てみよう。  
この上に主要な筋肉を重ねる。



⑥ 背中のシルエットや太ももの動きに関係する重要なパーツをつけていく。

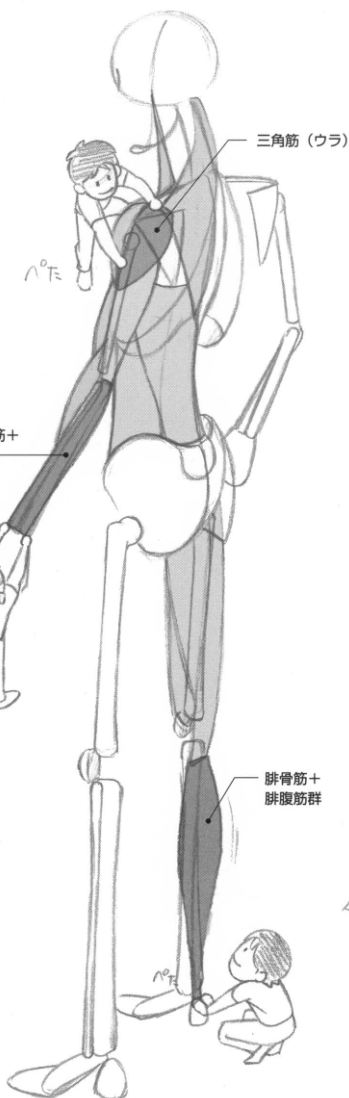




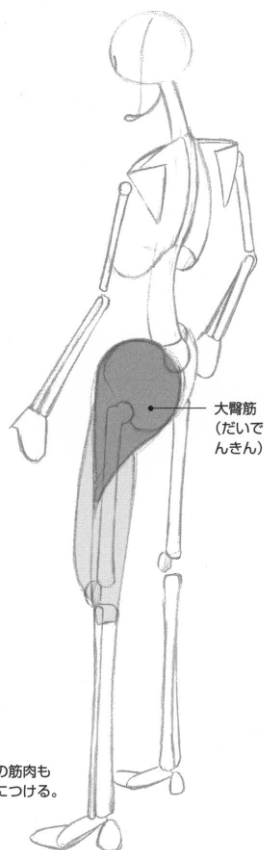
⑦うなじから肩、二の腕に筋肉をつける。

前腕伸筋+屈筋群

ハ○タ



⑧前腕やふくらはぎを仕上げる。



おしりの筋肉も忘れずにつける。



⑨同様の要領でまだ張っていないところにも、筋肉をつけて完成。まだ糖が乾いていないので、しばらくしてから空気を入れよう。



#### ●キーワード

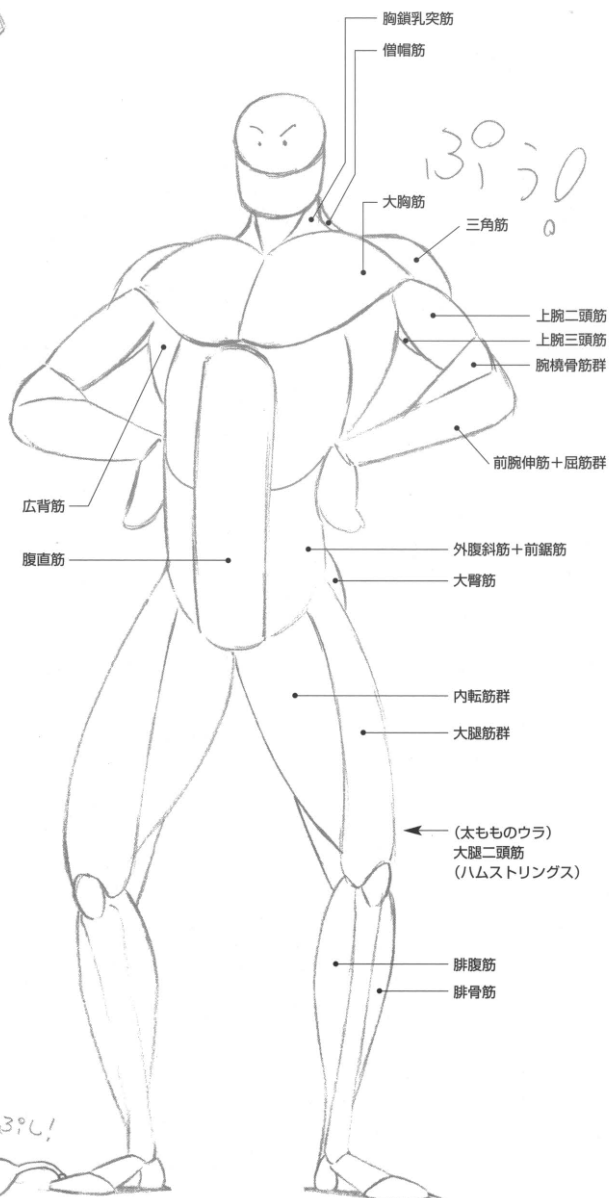
頭の中ではなく、「完成予想図」は自分の体全体の中にある！



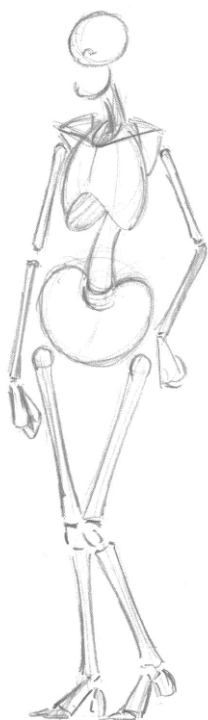
「よく、完成図が頭の中にあるのですかと質問を受けることがあるが、完成イメージが図柄として浮かんでくるのではない。たとえば、足を上げるという動作のイメージは、自分の足を実際に上げる感覚でとらえると実感を持って描くことができる。つまり、完成予想図は自分の体と一致しているのだ。もちろん、一流選手ほど高くは足が上がらないが…、体を使ってイメージしよう」



⑩完成した筋肉モデルに空気を入れてふくらませて、筋肉隆々にするもよし、スリムタイプで使うもよし。その調整は好みでよい。最後に必要最小限の筋肉名を挙げておく。



あえて女の子っぽい筋肉をつけるなら…



女性タイプの骨格デッサン人形。  
一般通常タイプの骨盤が横長な  
のに対して、大きく丸くしてい  
る。あばら骨は少し小さめ。



●ポイント

あばら骨が背骨から出ている  
あたりにウエストのラインを  
つくる。くびれを強調すると  
より女性らしくなる。48ペー  
ジの5を参照。



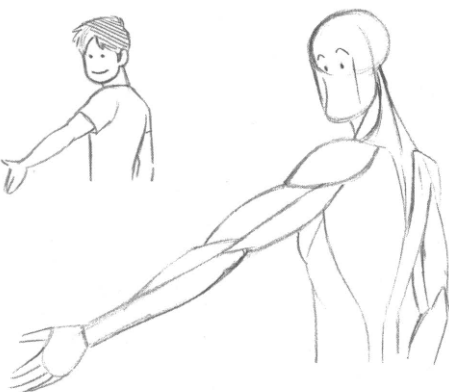
女性の優雅さを表したいスポーツでは、  
女性タイプの骨格に筋肉をつけ、胸や  
腰を強調した体型にしてもよい。

## 筋肉モデルを動かしてみよう

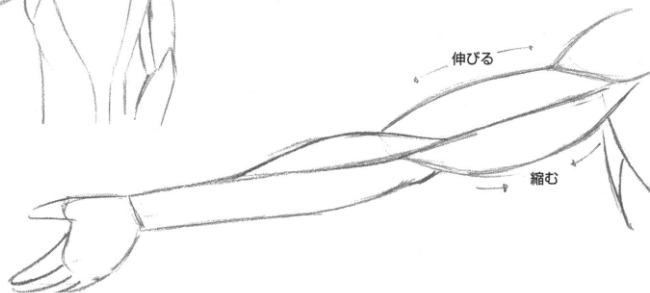
…決め手は腕と上半身

〔伸びると縮むで考えよう〕

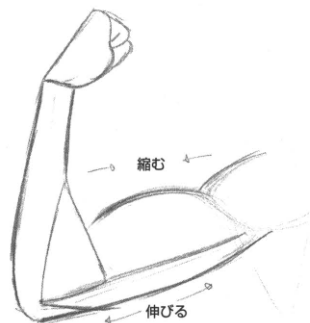
筋肉モデルを使って腕と上半身を動かしてみましょう。筋肉を動かすと伸びる側と縮む側ができます。縮む側の筋肉が主にパワーを発揮するわけですが、ここではあまり気にしません。縮んだ筋肉が「ふくらむ」程度の意識で描き進めます。



腕を伸ばす



腕を曲げる



〔腕の上げ下げは、胴体のラインに影響する〕



ヒジを上げると脇が伸びる。



広背筋が美しいライン  
を形づくる。



\*実際に自分の体を使って  
同じポーズ、動作をしてみ  
よう。どこが筋肉が伸ばさ  
れるのか、縮むのか…。そ  
の中に描くヒントが発見で  
きる。



思い切ってラインを伸ばせ！！





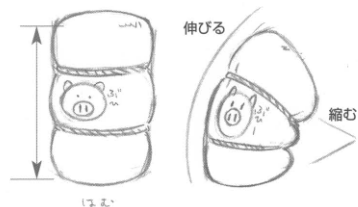
①休止した状態の筋肉モデル。  
この筋肉の形は大きく変化する  
ので、最初の形にとられないこと。



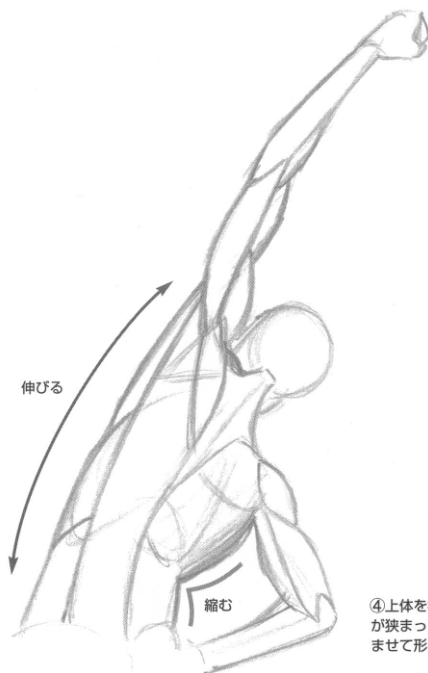
②腕を挙げる。三角筋  
の形が小さくなり、広  
背筋が伸びてくる。



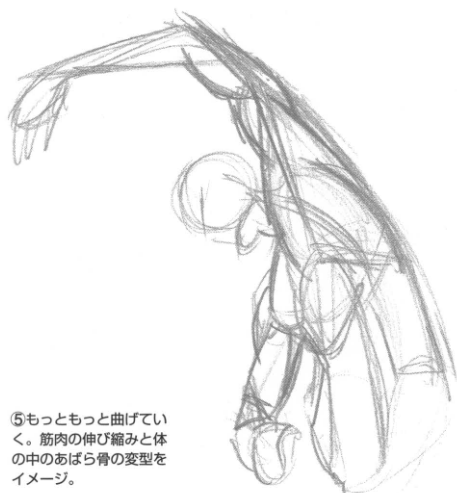
③挙げた腕をまっすぐ伸ばす。「ど  
うにでも変化する」くらいに考え  
ると、ダイナミックな動きに対応  
しやすくなる。



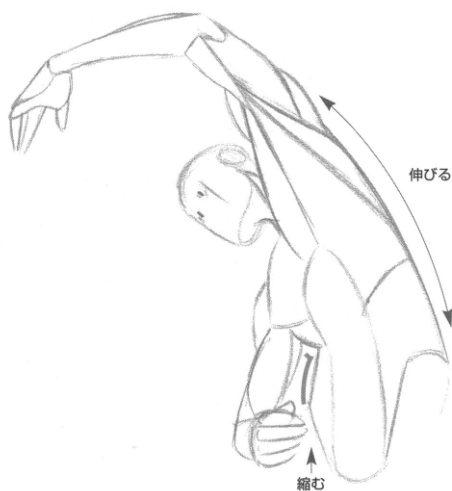
筋肉の伸び縮みを柔軟性のあるハムに置きかえて考える。力を加えようとたわんで、伸びる部分と縮んでふくらみを持つ部分ができる。小さなふくらみをつくって一定の長さを示さないと、不自然に縮まって見える。



④上体を横に曲げる。縮んだ部分が狭まってきたら、筋肉をふくらませて形と長さを逃がす。



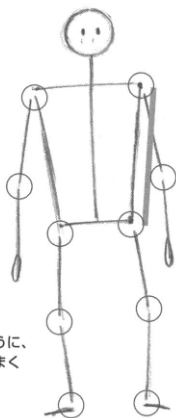
⑤もっともっと曲げていく。筋肉の伸び縮みと体の中のおぼろ骨の変型をイメージ。



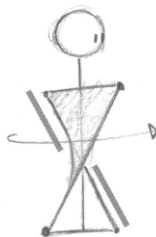


# 肩と股関節で四角をつくって、 胴体を積極的に動かしてみよう

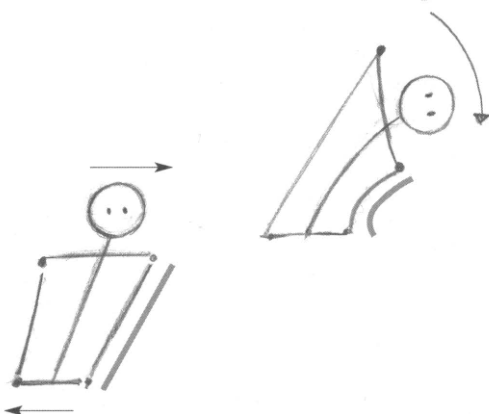
骨格デッサン人形や筋肉モデルを使う前に、まず簡単に四角を胴体にしてポーズのアイデアを練りましょう。この四角はごく簡単なものですが、大きな動きを考えるのには大変有効です。



\*骨格デッサン人形と同じように、関節にすぎ間をつくると、うまくバラバラに動くようになる。

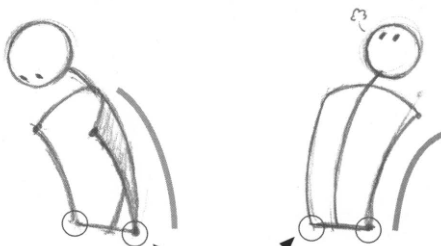


厚みのある体をスルメ状にして大づかみにすると、背面と前面の関係や見え方がわかりやすくなる。



とくに肩は前後上下左右自由に動かしてみよう。

単なる四角い紙ではなく、伸び縮みするものとして考えると、自由にポーズがつけられるようになる。



股関節は、あまり伸びない。

〔四角全体を使って自由にポーズをつくる〕

足は扇の足のように、動きに合わせてついでくるイメージでとらえる。



どこか1点だけでねじろうとすると、体が壊れそう！！

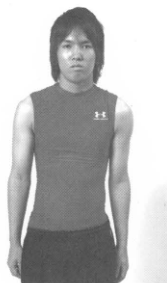


大きく、柔らかに動かしてみよう。

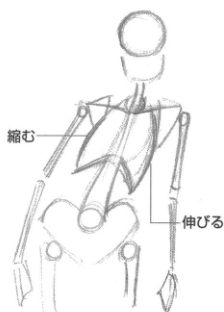
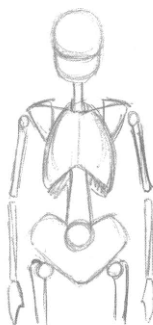
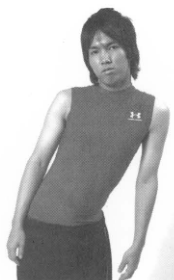
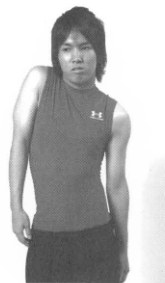
# 体の可動域

主要な関節が自然に動く範囲と形を覚えておきましょう。

## 肩…正面



基本の姿勢



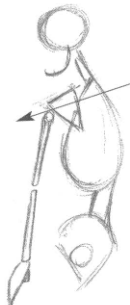
縮む

伸びる

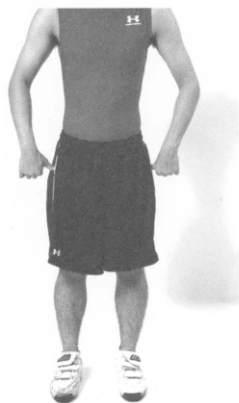
肩…側面



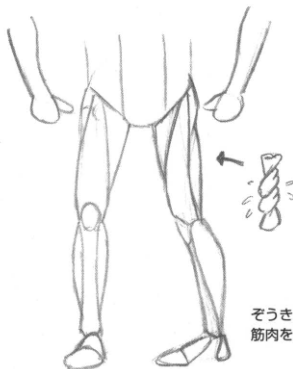
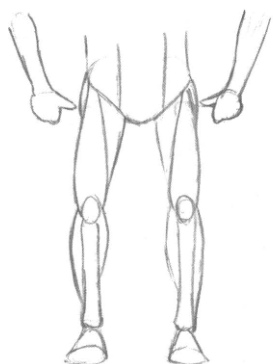
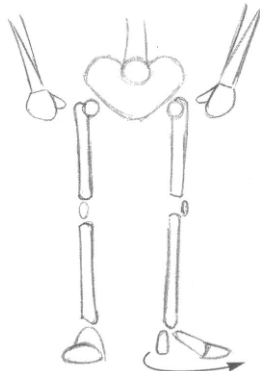
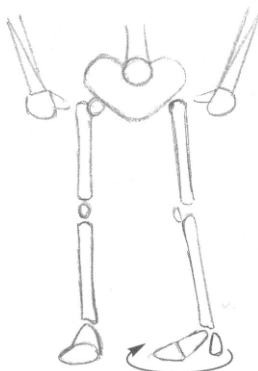
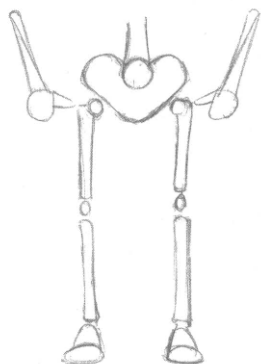
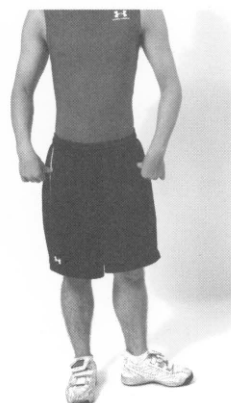
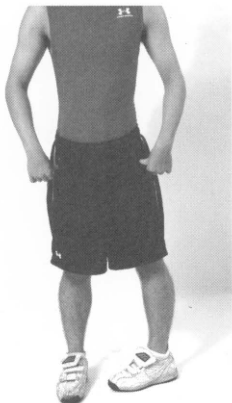
基本の姿勢



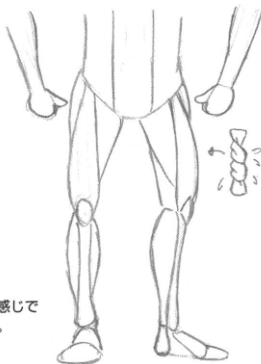
# 股関節



基本の姿勢

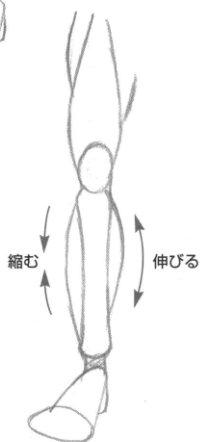
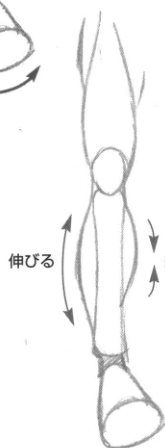


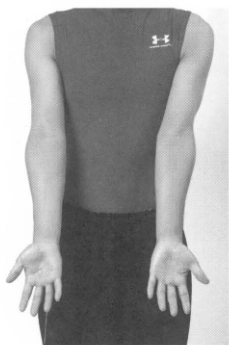
そうきんを絞る感じで  
筋肉を治わせる。





基本の姿勢

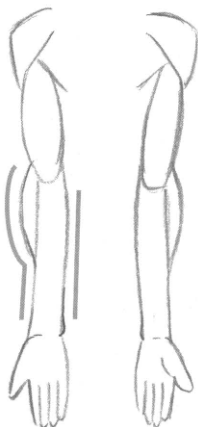
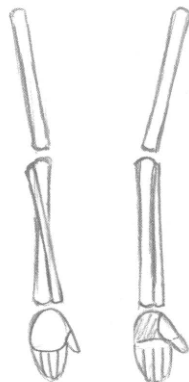
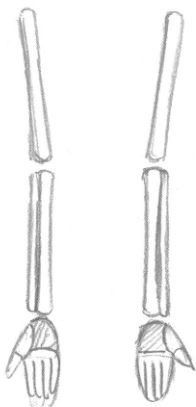




両手とも手のひら



右手が手の甲



腕のアウトラインに注目。



## 第2章

# 落下(重力)と回転で表現する





# スポーツの基本は「いきなり走り出す」

人の動作の基本は「歩く」ですが、スポーツの場合は「いきなり走り出す」です。瞬間瞬間が勝負のスポーツに、ゆっくり助走してトップスピードに持っていく余裕はありません。



① 静止した状態。



② 支えていた足をはすと…

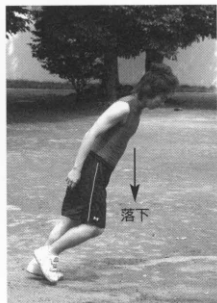


③ 体が前に倒れて移動し、支えるために足が前に出る。

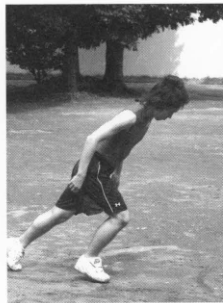
[写真資料は、なぞるのでなければ、大変便利!]



①



②



③



④

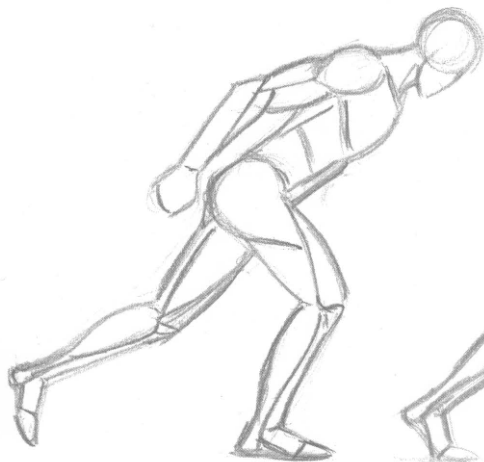
④ 動きが早くて適する資料がない場合、③の写真から判断し、右足が着地したカットをイメージして描く。

## デッサンの基本も、鉛筆の線の走り!!

第1章で述べたように、「落下」原理を利用した「走る」には無駄がなく、わずかな時間で素早くトップスピードに移行できます。デッサンにおいてもこの原理に沿うことが、スピード感あふれる表現の基本となります。



「いきなり走り出す」つまり「素早く走る」のリアル表現に、落下（重力）は無視できない。



④着地した右足のさらに前へ体を倒す。



⑤転倒しないために、素早く左足を出す。

### 「走る」を元の「歩く」にしたスポーツ…競歩



着地している足のヒザが伸ばしていなければならない。



どちらかの足が必ず地面についていなければならない。

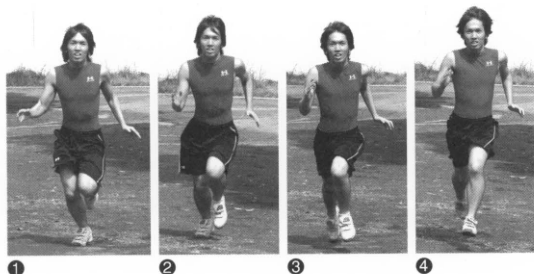
右ヒザがしっかりと伸びている。



足を出す瞬間には「走る」と同様、重力を使って前方に進んでいる。

前進する動きの基本は「歩く」だが、安定し過ぎていてスポーツにはなりにくい。競歩は「歩く」競技だが、高度な足運びと厳密なルールに縛られている。

落下を使って動きを描く(1) …「走る」正面



- ①着地寸前。右力カトが地面に触れる程度。
- ②右足着地。着地点よりさらに前へ上体を倒す。
- ③転倒しないために、素早く左足を出す。
- ④両足が離れて跳ぶ「空中」ポーズ。

\* 上段は描き出しのラフスケッチ（アタリ）、下段はデッサン。



左足ふくらはぎが見えないことで奥行き表現。



左足のヒザ下をほとんど見えなくした。

右足の太ももを長く、ふくらはぎを短くする。



両ヒザの高さと大きさに差をつける。

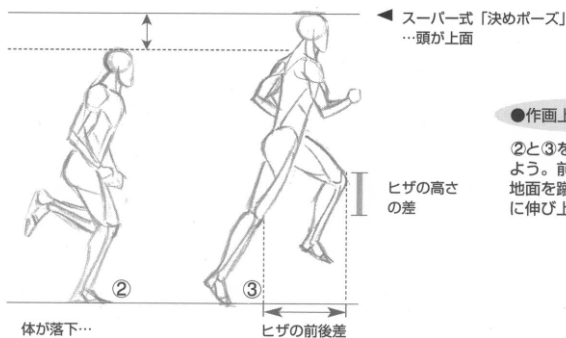


ふくらはぎを短かめに。



足の甲からつま先の長さをしっかり描く。





●作画上のポイント

②と③を横から見てみよう。前に出る左足と地面を蹴る右足、空中に伸び上がる体に注目。



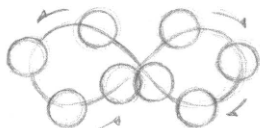
左①～④までの4コマを参考に、⑤～⑧の連続ポーズを描く。



## 落下を使って動きを描く(2) …「全力で走る」正面

### ●作画上のポイント

「走る」と「全力で走る」③を横から見て比べてみよう。「全力で走る」は、もっと前に体を傾けるため、体を伸ばして足を大きく前に出す必要がある。



上下左右運動をするので、頭の軌道はヨコ8の字を描くようにするとリアルになる。



「走る」③

体を最大に伸ばす



「全力で走る」③

腕の振りも大きくなる。

スーパー式  
「決めポーズ」  
…腕が正面→



肩の上面がより  
広く見える。



◀ 前傾して  
いるため、  
体を短く  
描く。



▶ 胸と腹、  
腰と太もも、  
ふくらはぎ  
と足も短く  
表現。



肩と二の腕ラインが  
一直線になる。



①



②



③



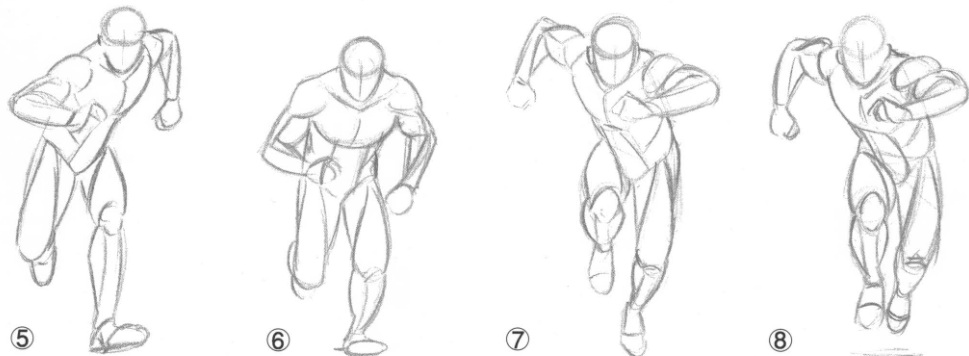
④



〔背後から見ると…背骨が魚のようにうねりながら前進していきます〕



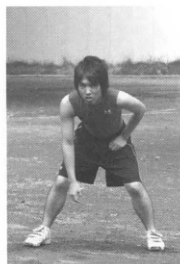
左①～④までの4コマを参考に、⑤～⑧の力強い連続ポーズを描く。



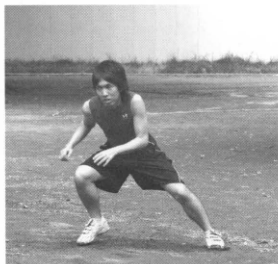
# いきなり「走る」の応用

キャラを使って、「走る」に変化をつけてみましょう。

## ヨコ向きダッシュ…正面からヨコを向き、いきなり「走る」



① 上体を倒し、準備。



② 支えてきた軸足をはずすと、バランスが崩れ、動き出す。



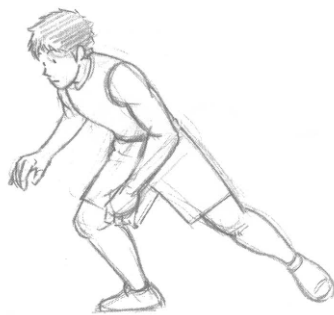
③ このポーズの手前の形をイメージして描いた。



①



②



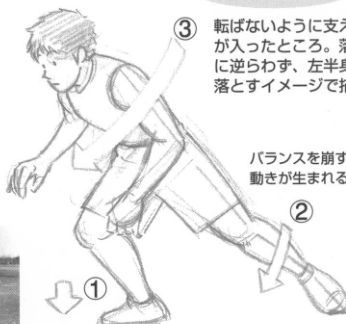
③

筋肉モデルで描いてきた「走る」のポーズにウエアを着せて、スポーツのシーンに合わせたデッサンに仕上げてみる。この連続した動きは、野球なら盗塁、サッカーなら各種のスタート、テニスのダッシュの場面に使うことができる。

### ●作画のポイント

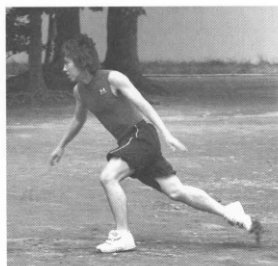
③ 転ばないように支え足が入ったところ。落下に逆らわず、左半身を落とすイメージで描く。

バランスを崩すと、動きが生まれる。

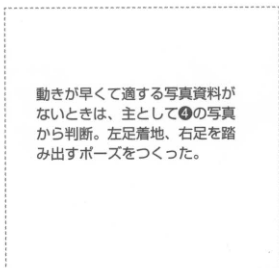


重力





④ 走る方向に体を倒している。



動きが早くて適する写真資料がないときは、主として④の写真から判断。左足着地、右足を踏み出すポーズをつくった。

⑤



⑥ 写真資料の形より前傾姿勢を強めて作画。



④



⑤



⑥



左腕と左足を同時に出すと、

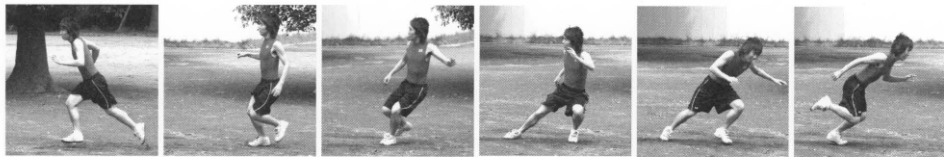


遠心力が効きすぎて、くるっと一回転！

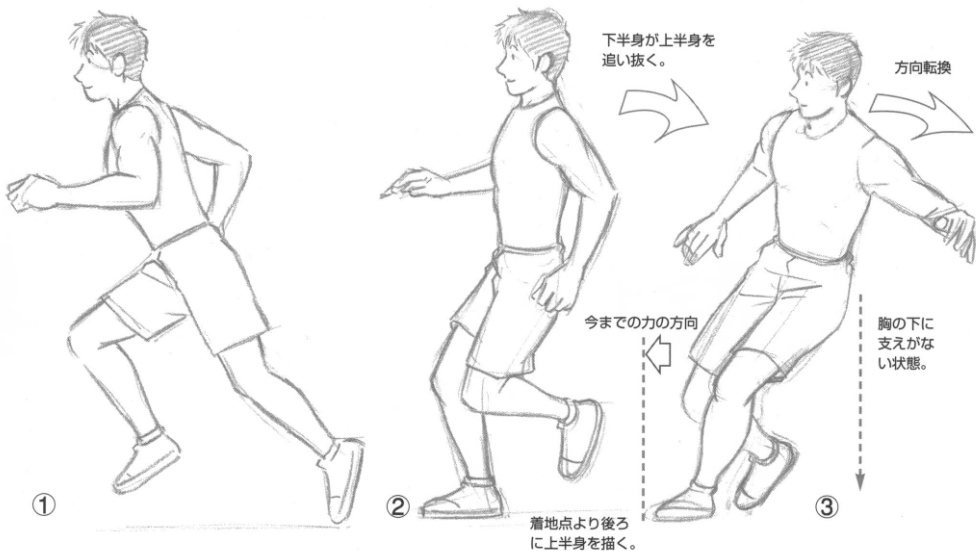




# 方向転換…素早く向きを変え、いきなり「走る」



- ① 左方向に走っている状態から… ② 方向を変えるために、③ 上半身が反対のバランスを崩し始める。方向へ進もうとする。 ④ 逆方向へ動き始める。⑤ 体が右へ倒れる。 ⑥ 右方向へ走る。



## ●作画のポイント

腰の位置を低くする。

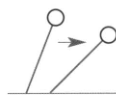
体を低く落として、向きを変えようとする動きを表現。



〔落下を利用して、Uターン〕



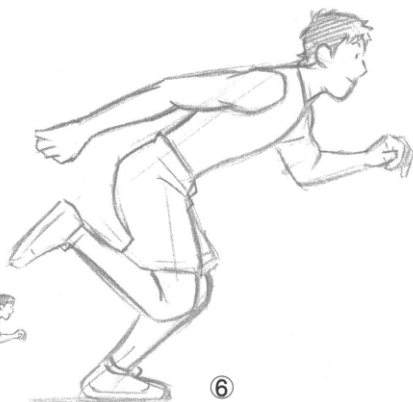
本来の頭の軌道。方向転換は  
素早くコンパクトに行うこと。



左方向の勢い  
を吸収。



落下を使って体を前傾させて、  
顔の向きも右方向に描く。



# すべてのスポーツは 素早い「連続動作」が必要

動作の段取りを順番に説明するように描くと、動きの流れが止まってしまいます。一つ前の動きを崩しながら、次の動作に移るとリアルな作画が可能になります。これを「ながら表現」と呼びます。

一見ていねいだが...

不自然な立ち上がり方



①

立ち上がりスタートポーズ



②

両ヒザをそろえてバランスよく...



③

そのまま、立ち上がろうとする。



④

立ち上がりにくい感じ。

「ながら表現」なら

ながらの②

前に倒れながら、  
バランスを崩し...



ながらの③

倒れないように、左  
足を出して、すっきり  
と立ち上がる。



④ 前に進む。



③ 踏み出す。



② 足を上げる準備をしてから…



① 静止した状態。

説明的でぎこちない「歩く」

「歩く」共通ポーズ  
ながらの③

「歩く」スタートポーズ

【自然な動きは「ながら表現」で描きます】

「ながら表現」だと…

スムーズな動き



ながらの②

ほんの少し、前に倒れるようにバランスを崩して描くと、そのまま自然な「歩く」が表現できる。

## 野球に見る「ながら表現」

「ながら表現」を使うと、実際に見られるスポーツシーンをリアルに描くことができます。

走り出しながらバント！

起きた段階で、左足はすでに一塁方向を向いている。



外野手は跳んでフライを取りにいきながら、右手は投球動作に入っている。



内野手はゴロを捕球し、起き上がりながら投げ始める。

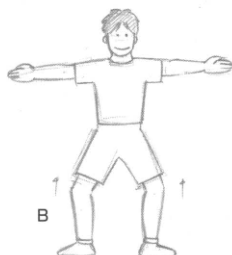
〔超ながら表現…腕の振りで、みごとに方向転換できます〕



① スタートポーズ



A  
体の前後で腕を振って  
回転の力を起こす。



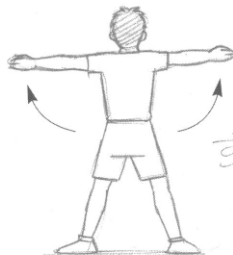
B

体の支えを抜く  
ように落とす。

②～③はA+Bの瞬間連続ワザに  
よる「超ながら表現」



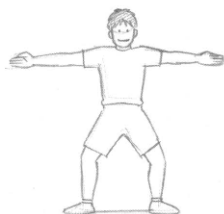
② ラクラク  
回転。



③ 跳び上がらなくてOK。

① スタートポーズは共通。

〔同じ方向転換を、筋力だけでがんばると…〕



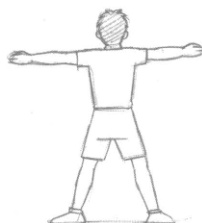
② 跳ぶために準備。



③ 跳び上がり、体をひねる。



④ 方向を変えるのに、  
時間と力が必要。



⑤ 落ちて着地するのにも  
時間がかかる。

# 「落下」を使えばすべてのスポーツで

## サッカーの場合



素直な  
ヨコパスへ



蹴りたい  
方向に体  
を倒し込  
んでいく。



# 素早い「連続動作」が表現できる



すべての動作をボールに集める。

体を落とし、重力の作用をボールに落とすイメージ。



足の振りで生まれた慣性力に乗せて、ボールを送り出す。



たとえば、バトミントンの場合

「逆をつかれた!」



①相手の動きを見る。



②右へ動き出す。



③体の支えを抜くように、  
無重力状態にする。



④着地と同時に左へ腰を落とす。



⑤バランスを崩しながら、左足を出す。



右肩を落とす。

⑥落下によるすばい反応。



⑦ラケットを振るポジションまで低くする。



⑧打つ。



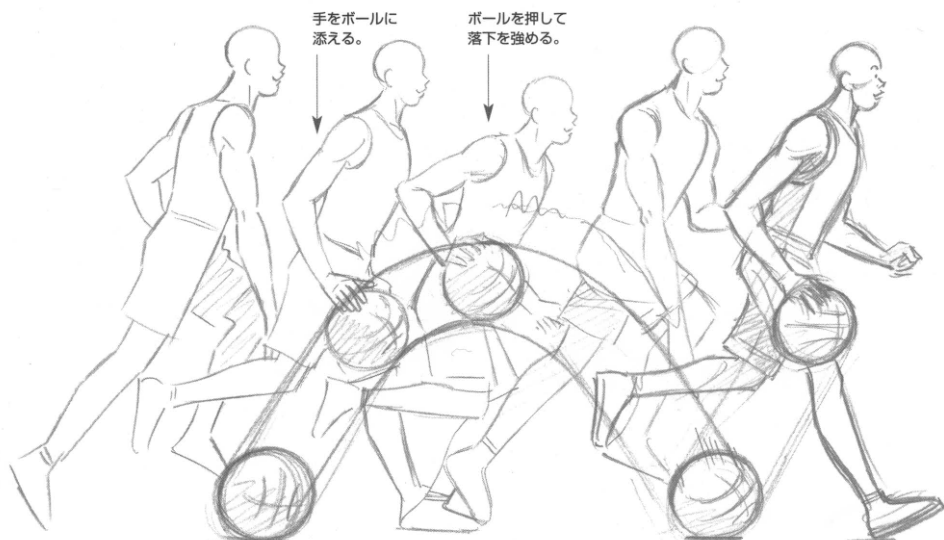
⑨打ち終りながら、次の動作へ。

## たとえば、バスケの場合

【美しいドリブルは「落下」の力を利用】

### ●作画のポイント

自然なバウンドに逆らわないように、ボールが弾んで上がっているときは力を加えずに、落下に合わせてつくように描く。



プレーヤーのドリブルはとてもスムーズに見える。その動きを表現するために、ボールをつく手の位置や高さに注目。



急な方向転換のシーン。



弾んで上がっている途中なので、手はボールに触れているだけ。

たとえば、スキーの場合



スキーは  
「落ちる」  
スポーツ。



①斜面に対して  
ヨコに構えて…



②谷の方向へ体を落とす。  
体の真下には何も無い状態。  
最も「落下」を感じる瞬間。

〔第1章の振り子を使ってイメージしてみよう〕



常に振り子が体の  
外にあって、地球  
に引っ張られ続け  
ている状態。

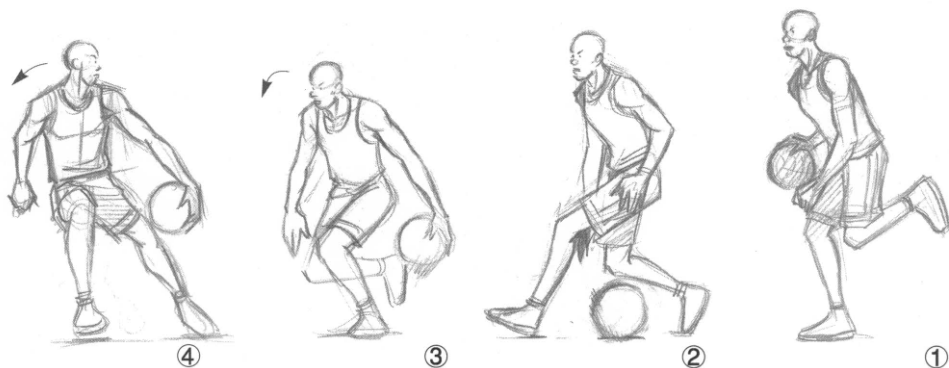


③そして、またスキーの  
板をヨコに持っていく。

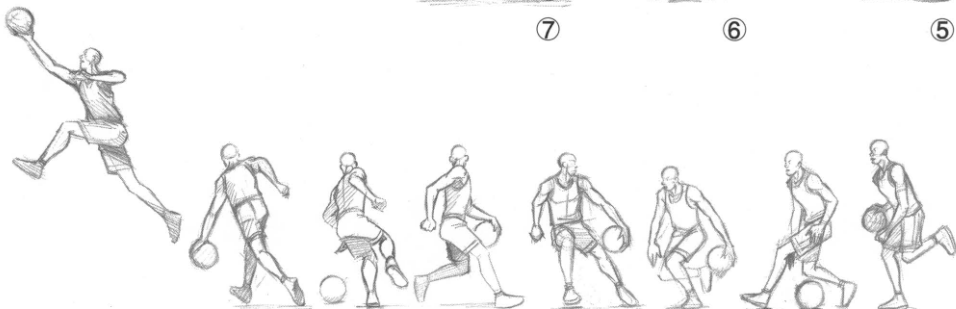
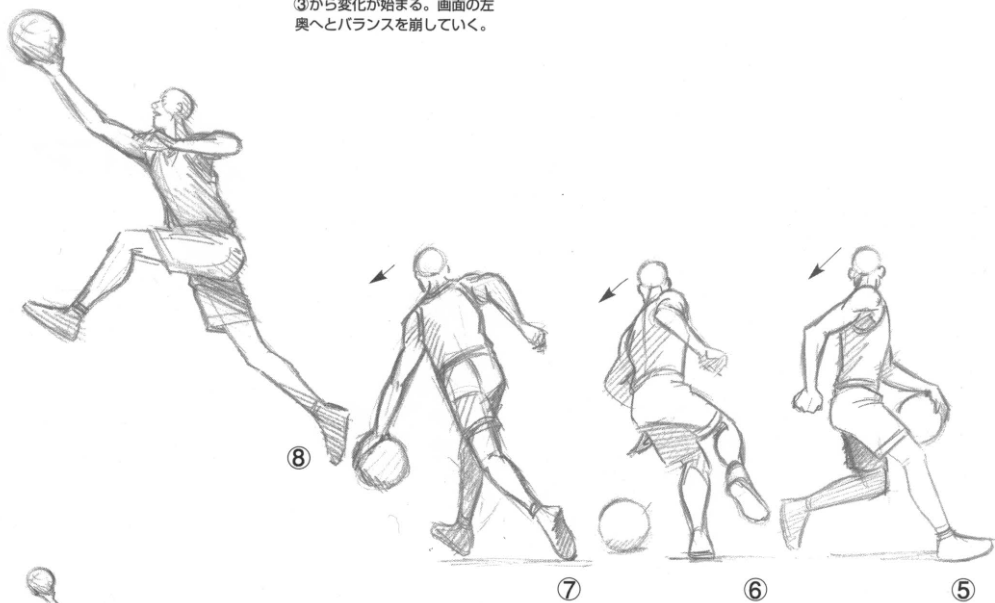


常に落下している。

ドリブルからシュートへ



③から変化が始まる。画面の左  
奥へとバランスを崩していく。



# たとえば、ラグビーの場合



パスすると見せかけて、  
急な方向転換からトライ



難しいポーズの場合、とく  
に形をていねいに探る。

顔と目線は、これから進むほうに向いている。  
このカットの次の動きをイメージする。

バランスを崩し  
ながら、跳ぶ。



体の反りは元に戻ろうとする  
遠心力の勢いを感じさせる。



「落下」を使ってトライ。



# たとえば、スピードスケートの場合

直線コースでの走行

〔正面〕

〔側面〕

滑走は落とすと支えるの  
繰り返し。

落とす

落とす

続けて落とす

落とす

落とす

支える

支える

落としながら、支えて  
滑っていく。

支える

支える

〔「落下」はいきなり動かせる…だから、居合い抜きにも展開できます〕

手の位置

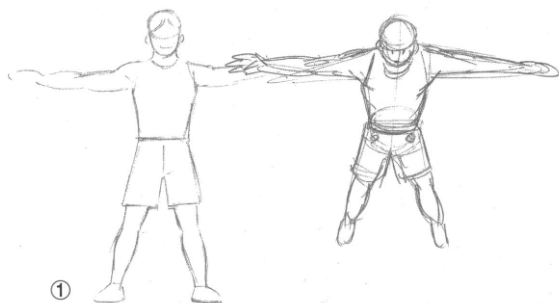
体を落とす

予備動作なしで行動に  
移せるので、効果的に  
作画できる。

①刀を手で抜く、というより…

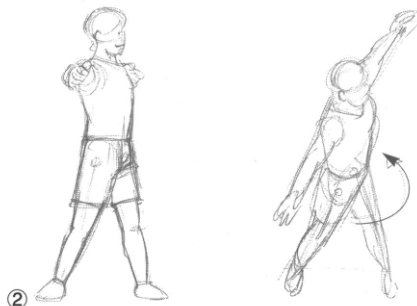
②突然、体を落とせばするりと抜ける。

# 球技の基本は回転でもある



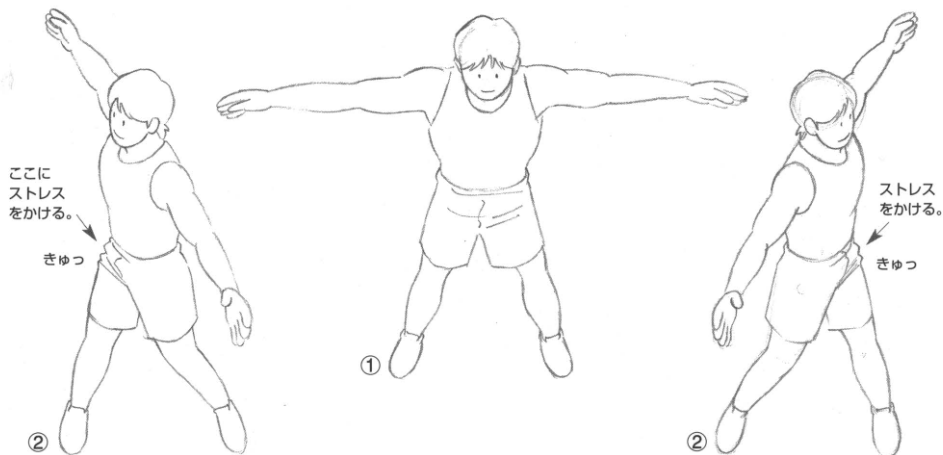
## ねじれるのは 「股関節」!

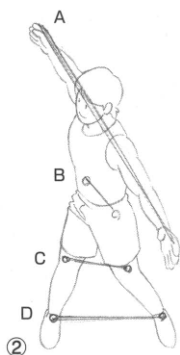
野球をはじめとする球技には、体の回転を使った動きが見られます。腰のひねりを利用しているように勘違いされることがありますが、実際にねじれているのは股関節です。



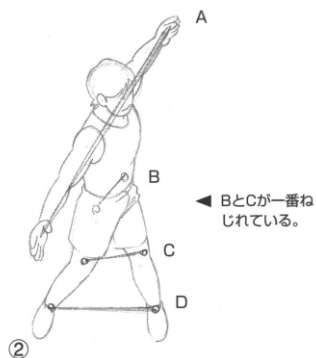
〔では、実際に体を回転させてみましょう〕

股関節の内側にねじれを与えると、そこにストレスがかかり、元に戻ろうとする力が働く。



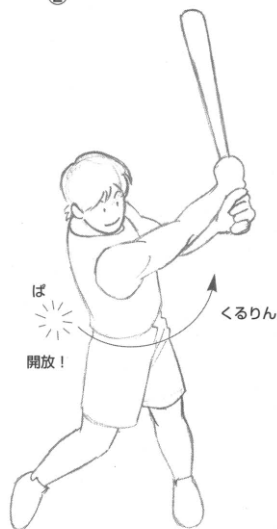


腰はねじれていない。  
AとBのラインを比較すると、ずれていないことがわかる。

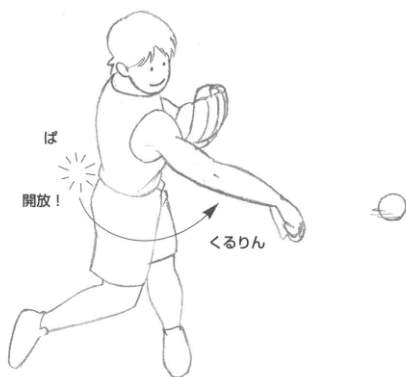


●作画上のポイント

元に戻ろうとする力を開放する「回転」を表すコツは、スネを開放したい方向に落とすだけ！



もちろん、重力を使って落とすイメージで描く。



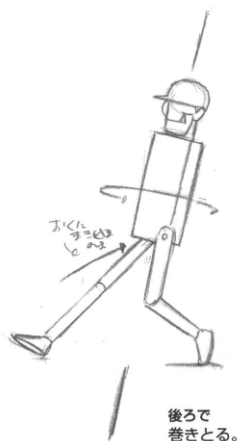


## 回転は、後ろでも前でもよい

回転の中心が後ろに残るタイプ、前に移動していくタイプの動きがあります。2つのタイプを基準にすると、股関節のねじれがスムーズに表現できます。



〔後ろに残るタイプ〕



体の前は逆「く」の字になる。

後ろはまっすぐに伸びたイメージ。

後ろに接地感が残る。

落とす

②

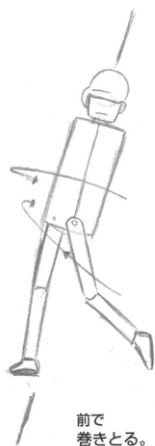




〔前に移動するタイプ〕



体の前は弓なりになる。



前で  
巻きとる。



後ろタイプ、前タイプの回転を接地感で表す

卓球の場合



後ろタイプ



前タイプ

シーンや状況に応じて回転の中心が前後に変わるスポーツでは、足の接地で表現するとよい。

テニスの場合



後ろタイプ



前タイプ

ゴルフの場合



後ろタイプ



前タイプ

## 投球動作に見る回転… 3 パターンを描く

〔日本のピッチャーによく見るタイプ〕

描きたいキャラによって、一連の動作に差をつけてみたい。



正面で振り  
かぶって…



ヨコ向きの②



ひねり上げの②

① スタートポーズは共通。

そろっとヨコ向きになってから  
足を上げ始める。

体をひねりながら足を上げ始める。



ヨコ向き  
ひねり上げ  
共通の③

〔メジャーリーガーによく見るパターン〕

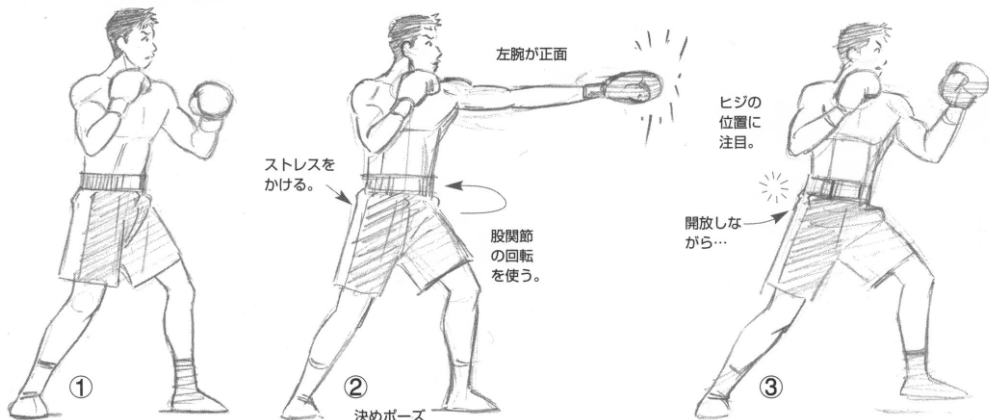


ヨコを向いたまま、  
スコーンと足を上げる  
シンプルな形。

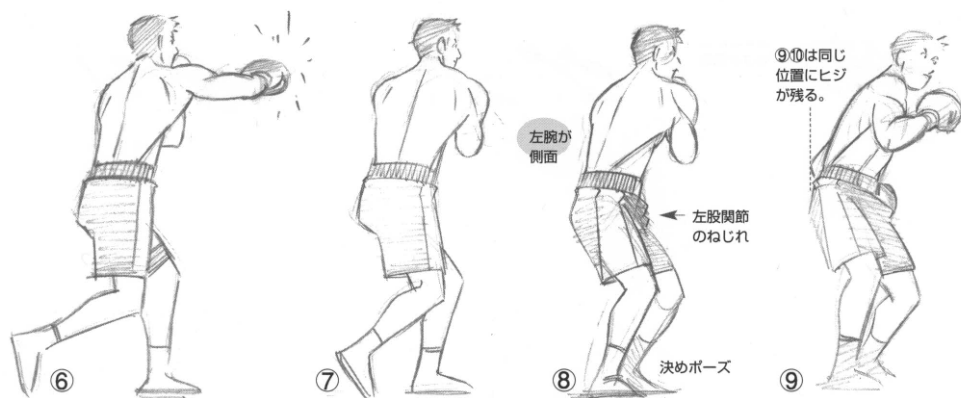
# 回転で表す各種スポーツシーン

さまざまなスポーツが回転で描けます。

ボクシング…胸面→背中→胸面という回転



胸面が見える

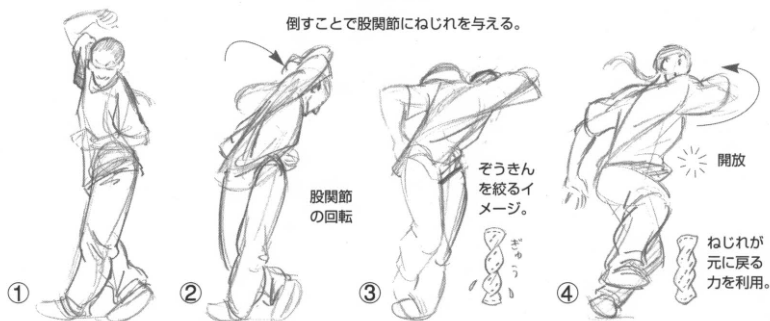


背中が見える

側面が見える

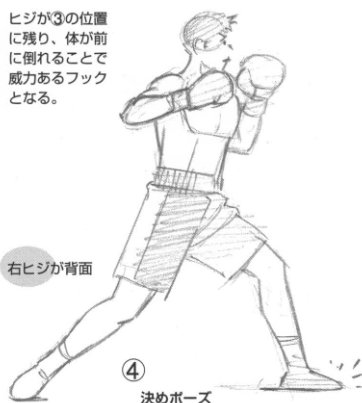
ストリートダンス…  
体を倒す回転

倒すことで股関節にねじれを与える。



ヒジが③の位置に残り、体が前に倒れることで威力あるフックとなる。

右ヒジが背面



④

決めポーズ

右半身を右足から押しこんでいくことで回転。



⑤

側面が見える



背骨の傾きでタテ回転。

左ヒジが側面

⑩

決めポーズ



左腕が正面

⑪

決めポーズ



左腕が上面

⑫

決めポーズ

胸面が見える

空中に浮いている状態。  
上半身と下半身のねじれを邪魔しない。



⑤



⑥



⑦



⑧

## バレーボール…落下を組み合わせた回転

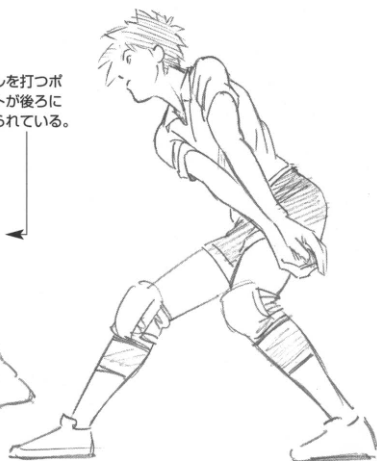
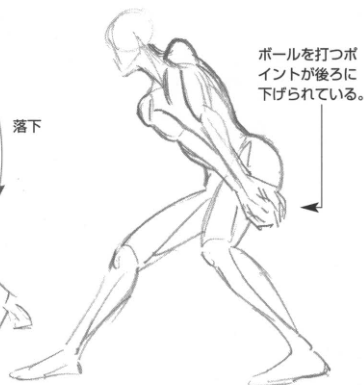
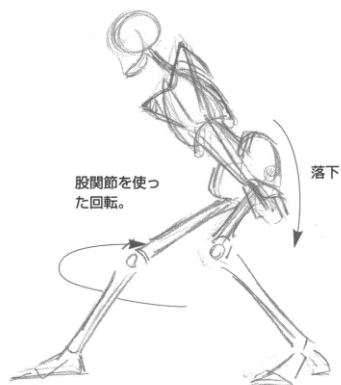


大きな動きのラフスケッチは骨格デッサン人形や筋肉モデルでイメージをつくる。

余裕でさばいたレシーブの形



スピードボールに押しこまれたレシーブ



## 回転でスパイクを打つ前段階



腕を引き上げ  
ながら跳ぶ。



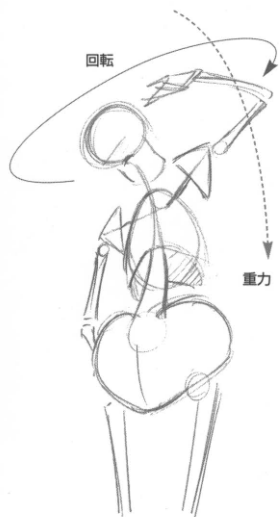
◀ 上半身の筋肉が  
絞られた状態。



運動線

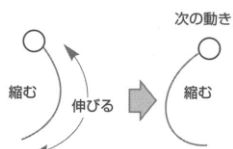
体の反り具合を表す運動線は、  
次の瞬間の動きを予感させる。

## 回転+落下でスパイクを打つ



回転

重力



次の動き

巻頭の走り幅跳びと同  
じように、体に伸びと  
縮みができる。



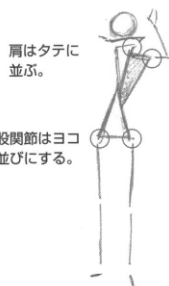
# ビーチバレー…慣性力を生かした回転



①腕を振り、跳ぶ準備段階。



②上半身は十分にひねられている。



●作画のポイント

肩の位置に注目！

難しいポーズの場合、  
とくに形をていねいに  
探る。



①トスを上げるころ。



②打つ準備が整った！



③ボールを打つ。ひねりが開放され、肩が正面を向く。



④ボールをヒットした後、腕をタデに振り抜くように描くとよい。



ヨコに腕を振ると不安定。空中でぐるぐるまわってしまうかも。



③インパクト！ 一番高いところで打つ。



④重力に乗せて打ち下ろし！

# 運動線とは!?

美しい体の動きに感動するとき、外側の複雑な輪郭線を1つ1つ見ているわけではありません。形の中を通っていくつかの曲線を感覚的にとらえていることが多いのです。



たとえば、弓を引く人の場合。引き絞ってほぼ一本の曲線になった腕、体や足の反りが運動線をつくり出す。



\*これらの曲線を運動線と呼ぶ。ゆるやかなC字形やこれを2つ組み合わせたS字形、O字形を意識して作画をするとよい。

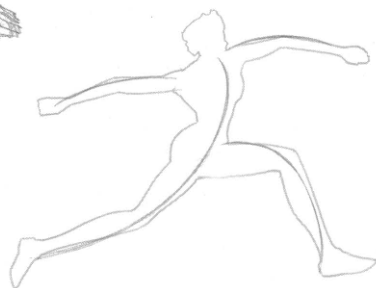


フィギュアスケートのスパイラルに感じられる運動線。C字形が向かい合った、タマゴ形のようなO字形に見える。



曲線が優雅さを強く印象づける。





走るポーズの中に見られる運動線。

実際に体の中や外に線があるわけではないが、イメージでデッサンをするとき、記憶に残りやすいのはスポーツの勢いや優美さを感じさせる運動線である。



新体操のボール演技。



バッティングのシーン。人によって運動線のとらえ方は何通りもある。心地よくて理にかなった曲線の引き方であればよい。

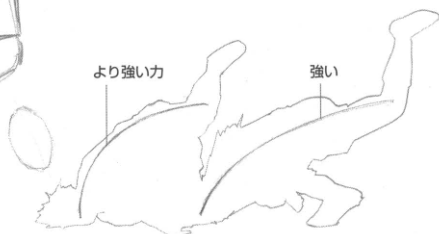
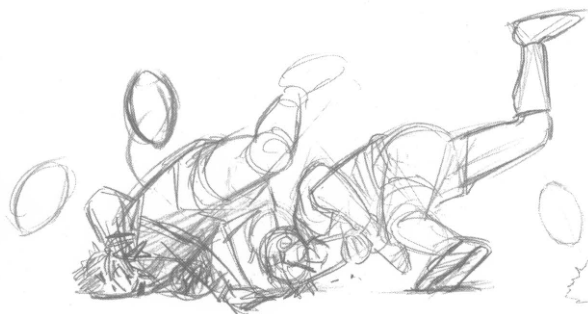
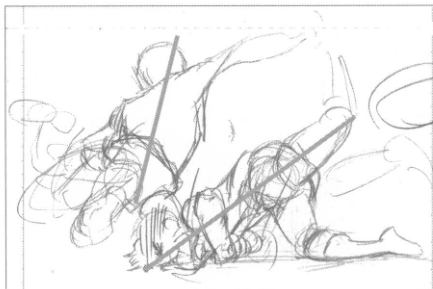
## 2人ポーズ…運動曲線解説

2人が登場するカットでは、運動線がより重要になります。バラバラに描くのではなく、2人で1つの形とし、ねらいを持った作画イメージをする必要があるからです。

著者が20代に描いたイラストと同一テーマで、新しくデッサンを制作し、運動線の重要性を学びます。効果的な運動線によってより明確な伝達ができるデッサンにしてみましょう。

### ラグビーのシーン

旧作イラストは…  
体の向きや運動線  
がバラバラ。



●作画のポイント 曲線の曲がり具合の差で、2人にかかる圧力の違いを表現。

新作デッサンでは…  
ボールを持っている相手を押し倒した場  
面を設定し、力が分散しないように大き  
な2つの運動線で表した。



## プロレスのシーン

旧作イラストは…  
技をかける人物の  
体が反っていない  
ので、力感が表さ  
れていない。



すごい顔つきの割には、  
力がこもっていない。

### ●作画のポイント

運動線で力感を  
イメージする。



十分に傾けられているので、  
圧力+重力がかかる（攻撃）。



かけられた圧力によって  
曲げられた線（受け身）。

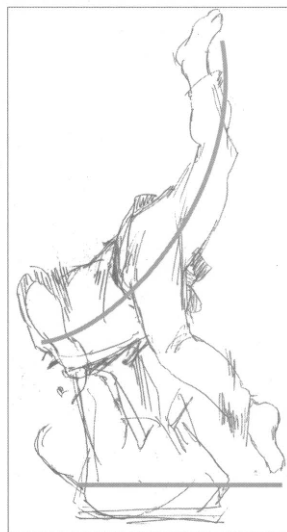
新作デッサンでは…  
力を込めて相手を押さえつけている状態を、  
運動線の重なりで効果的に表現。



一本を返して  
相手を押さえつけたり  
してる

## 柔道のシーン

旧作イラストは…  
2人の動きのバランスが  
よすぎるので、運動の勢  
いあまり感じられない。



### ●作画のポイント

引き手（左手）  
を強調してスピー  
ード感を出す。

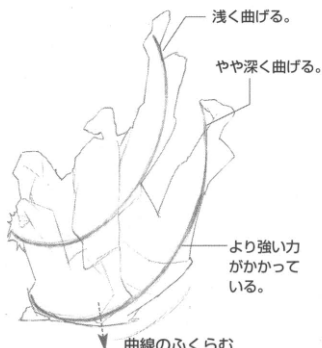


浅く曲げる。

やや深く曲げる。

より強い力  
がかかって  
いる。

曲線のふくらむ  
向きで動きの方  
向を表す。

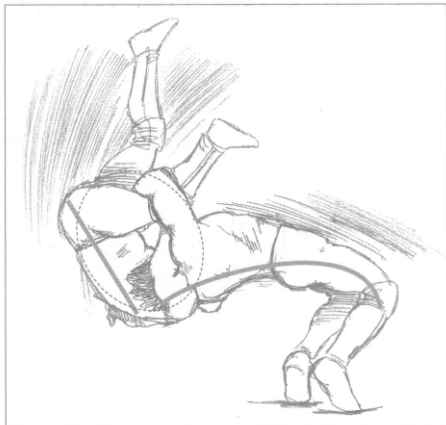


新作デッサンでは…

ワザをかけている人の引き手の強さは、上半  
身と下半身のねじれ（下半身の遅れ）の回転  
となり、左足の遅れを生み出す。

## プロレスのシーン

旧作イラストは…  
大きなワザを描いているの  
に、安定感がありすぎる。  
バランスを崩さないと迫力  
のある表現は不可能！



### ●作画のポイント

一体化した運動線。

接する部分はカタマリ  
としてイメージ。



2人の中に、より明確  
なS字形を通す。

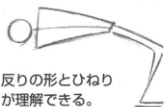
空中に浮いた部分を  
より重たく表したい。



バランスを崩さない  
と迫力のある表現は  
不可能！



新作デッサンでは…  
背中的一面を見せて、重力を使っ  
た投げの迫力・威力を強めた。



反りの形とひねり  
が理解できる。



# 野球が描ければ どんなスポーツでも描ける

野球のシーンに見られる、落下や回転を生かした動作を応用すると、さまざまなスポーツの動きを表すことができます。

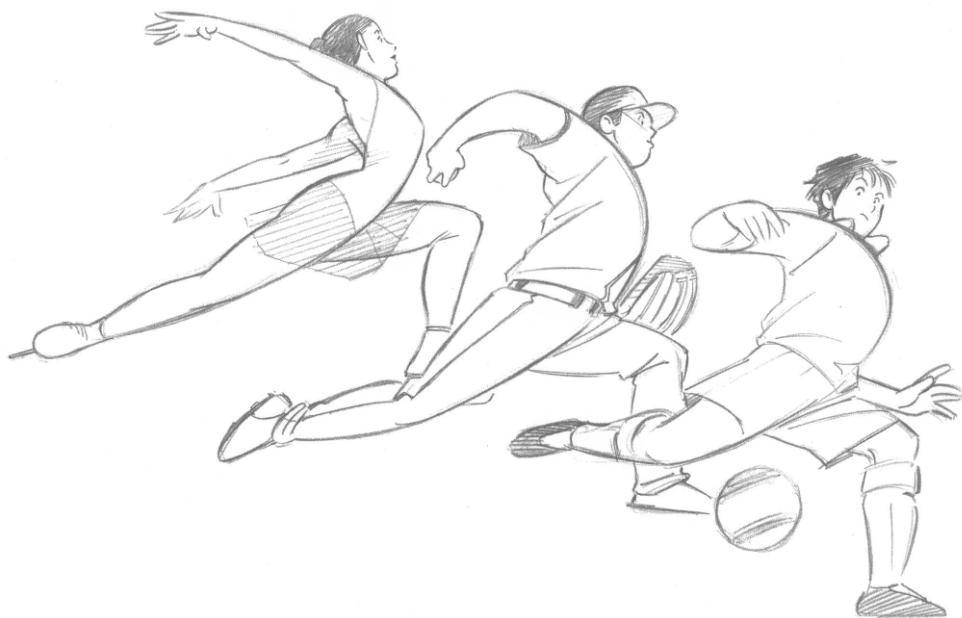
ボールをラケットに持ち替えると…

テニスのサーブになる。



## 第3章

# リラックスで決まる 美しいポーズと形



# 骨や筋肉までしなる、伸びる …野球シーンの数々

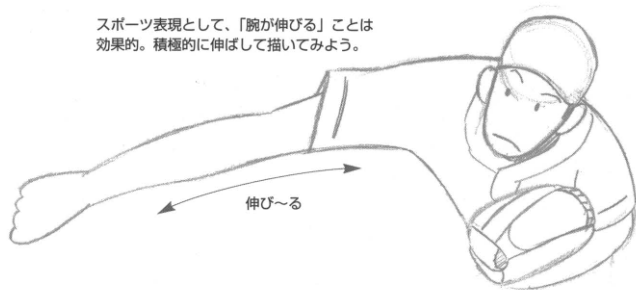
一流選手を見ていると、思わぬ方向への反り、腕や足のみごとな伸びと角度など、不自然だけどカッコいいポーズに出会うことがあります。一流選手は、しなる・伸びるゴム人間です。これを使って野球シーンの数々を表現してみましょう。



自分の指を引っばってみる。骨と骨の間にはある程度の遊びがあることを確認。

自然界の法則や原理を知った上で、それらを超越してとらえるのが「スーパースポーツデッサン」！

スポーツ表現として、「腕が伸びる」ことは効果的。積極的に伸ばして描いてみよう。



思い切ってしならせる。



「腕がしなる」という、あり得ないポーズも表現としてOK。



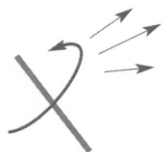
骨だってしなってよい。



しなる、伸びるの延長として、本来の動きを誇張したデフォルメ表現もあってよい。



上半身は回転の中ほどで、下半身は回転の終りで表現。体の関節部分が順番にねじれていく感覚で描く。



バットの遠心力に対して体を傾けて対抗する。



# 投げる



可動域が狭い。肩やヒジの動きが常識的すぎる。



可動域が広い。連続動作の中でイメージされる柔軟性のある動き。

野球に見られる基本動作は、すべての運動表現の基本になります。表現のポイントを徹底して学べば、あらゆるスポーツデッサンに応用できます。とくに「投げる」は、腕の「しなる・伸びる」が顕著で、全身バネ人間のようなダイナミックな表現の基本をなすものです。「投げる」からいろいろな球技はもちろんボクシングや柔道、やり投げなど、あらゆるスポーツに応用範囲は広がります。



もちろん、静止状態からいきなり腕を挙げようとするなら動きには限界がある。



## ●表現のポイント

回転によるエネルギーで「腕がしなる」

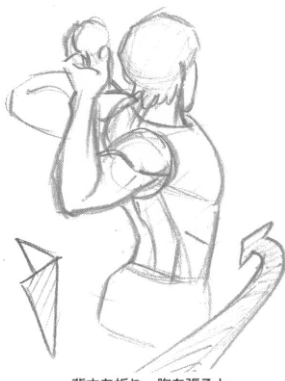


「しなる・伸びる」にもう一つ。背中が鋭角に「折れる」  
(曲がる) も、ダイナミック表現に欠かせない。

### ◆背中の折れ方をイメージする



十分に背中が折られていないので、  
腕は拳がり切れていない。



背中を折り、胸を張ると  
「腕がしなる」。

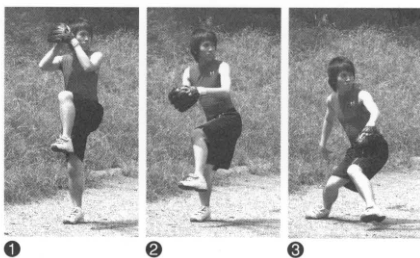


オーバースローの投げ終わりをとらえた決めポーズ。右足が背面に伸び、腕が大きくしなる。スポーツデッサンは、できるだけ大づかみな形の流れをとらえよう。細かい部分の描写にとらわれず、鉛筆の線をのびのびと引くとよい。

## ◆ヨコアングル

基本は2種類。写真資料を参考に、よりしなやかな形にデッサン。

### オーバースロー



① スタートポーズは共通。



②



③

体がまっすぐに立ったままとは限らない。



オーバースローの資料からデッサンする。

### アンダースロー

②

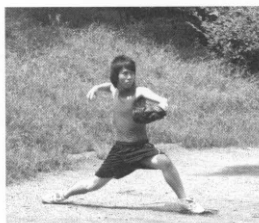


③

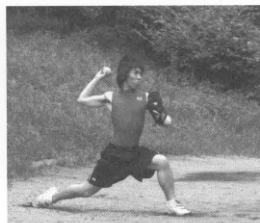
足の開き、体の低さに注目。

●表現のポイント  
太ももの長さが短くなる。





④



⑤

## オーバースロー

④



### ●表現のポイント

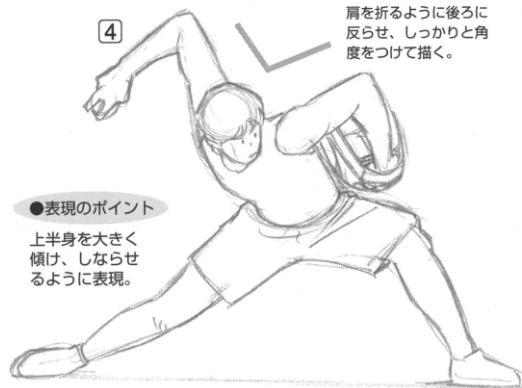
下半身（股関節）の回転が始まり、肩が遅れる様子をとらえる。

⑤



## アンダースロー

④

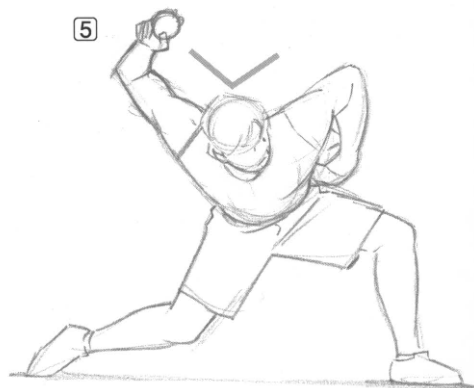


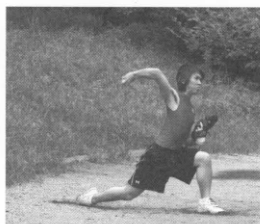
肩を折るように後ろに反らせ、しっかりと角度をつけて描く。

### ●表現のポイント

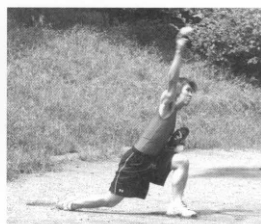
上半身を大きく傾け、しならせるように表現。

⑤





6



7

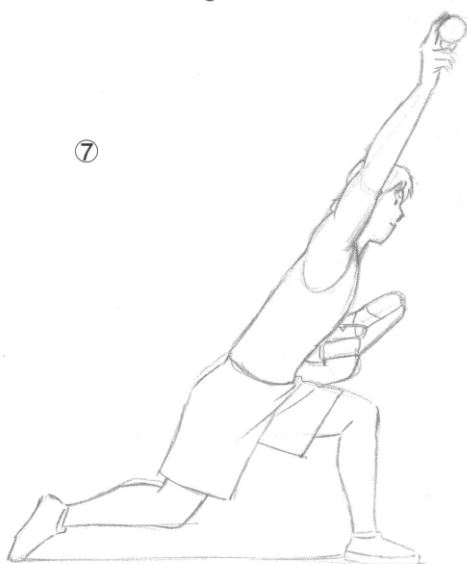
6

●表現のポイント

上半身の回転につられて、  
「腕がしなる」。



7



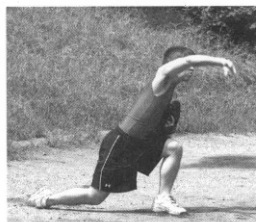
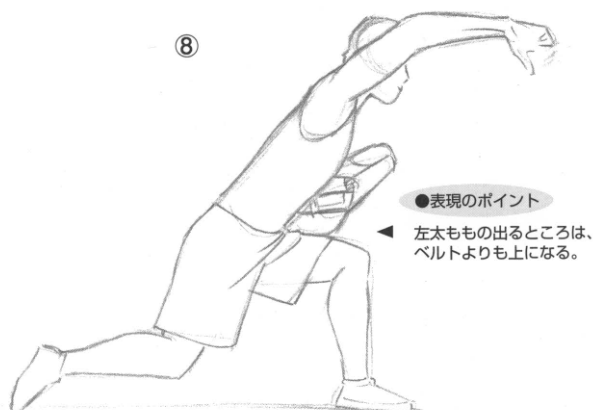
6



7



## オーバースロー



⑧

ヨコアングルでも、側面だけが見えるのではない。

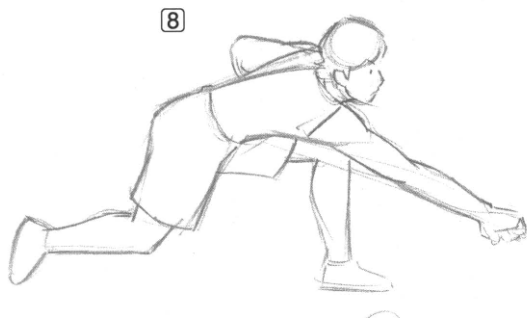
上半身の見え方は、

胸面 (⑧)

↓  
側面 (⑨)

↓  
背中 (⑩)

## アンダースロー

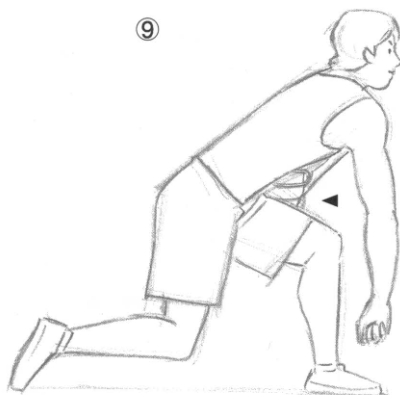




9



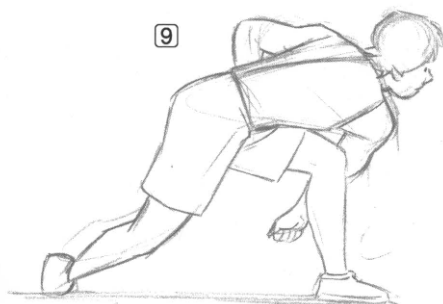
10



太ももの場所に  
に注目。



投げ終わりは背中  
の面が見える。



# ◆正面アングル



オーバースロー

①

②

①



②



## ●表現のポイント

体の見え方の変化は、左側面からスタートし、投げ終わりは右側面（121ページ）になる。

スタートポーズは共通。



体の左側面が見える .....

## ●表現のポイント

普通以上に伸ばして描く。

運動線を優先

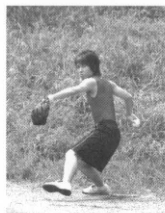


体を手前に出しているの、上半身が短く見える。

アンダースロー

②





③



④ 右肩の遅れに注目。



⑤ 胸の張りがポイント。



背中をV字形に折り、胸を張る。

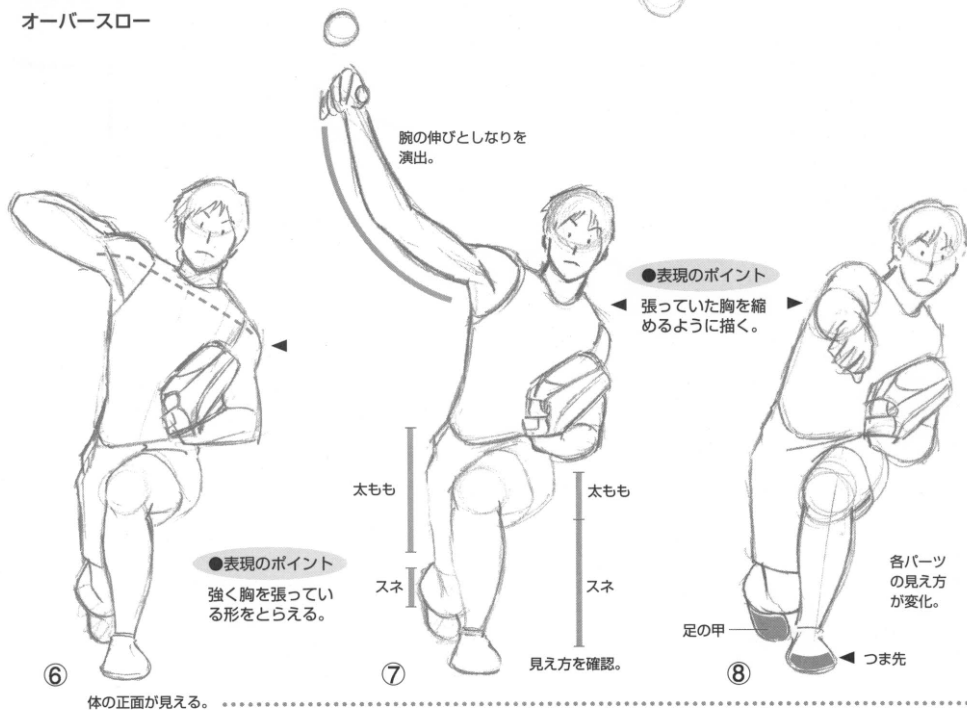
太ももが地面と水平。とても短く見える。

..... 背中が見える .....

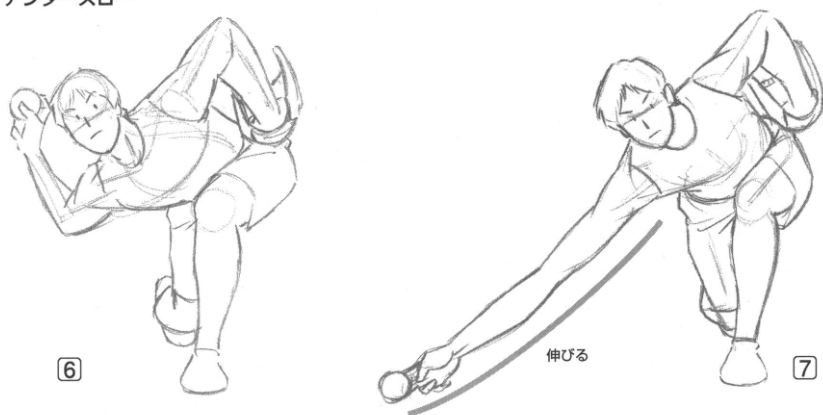
胸面が見える



## オーバースロー

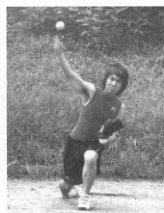


## アンダースロー





1



2



3



4



5



9



10

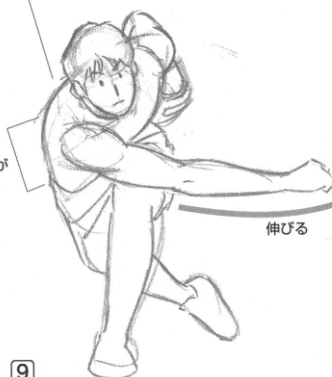
右側面が見える。

体の見えている場所が  
大きく異なる。



8

肩の面が  
見える。



9



10



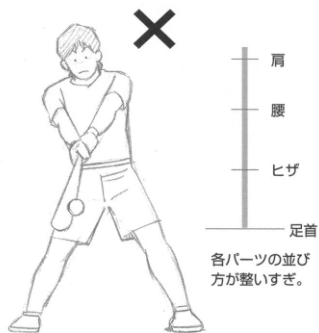


# 打つ

野球の「打つ」は全身を使った回転や落下による体重移動など、スポーツ表現の基本となるものです。バットの代わりにゴルフクラブやテニスラケットなどを持たせれば、そのまま応用できます。



回転が各関節に伝わる様子が表現されている。



## ◆基本の「打つ」 ヨコアングル



①



正面（ピッチャーから見た形）



②



③

上下のねじれによって、上半身の筋肉が伸ばされる。



①



②





④

▼ 肩が遅れて回転していく。



⑤

●表現のポイント

肩の高さを変えて描く。

③で生まれた筋肉の伸びが、④⑤で縮んでいく。



⑥

肩が下半身（股関節）の回転に追いついた状態。

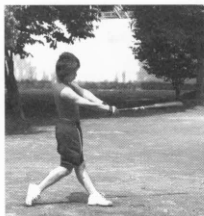


⑦

肩の回転が追い越した状態。



▲ ④ ⑤ ⑥



⑤



⑥



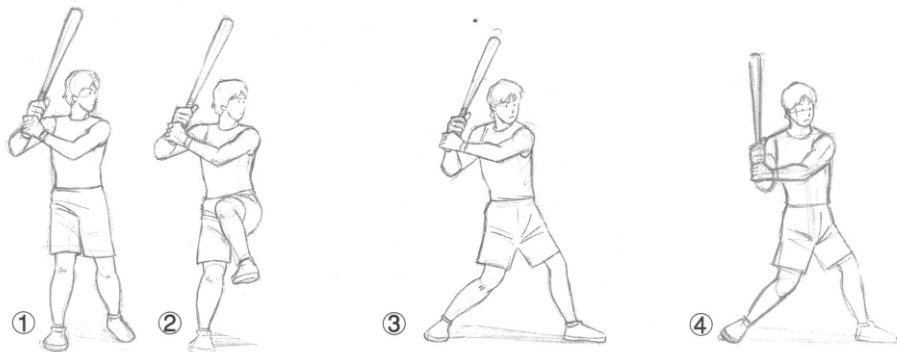
⑦



⑧

\* ⑧を参考に④⑤のデッサンをつくる。

◆基本の「打つ」ヨコアングル

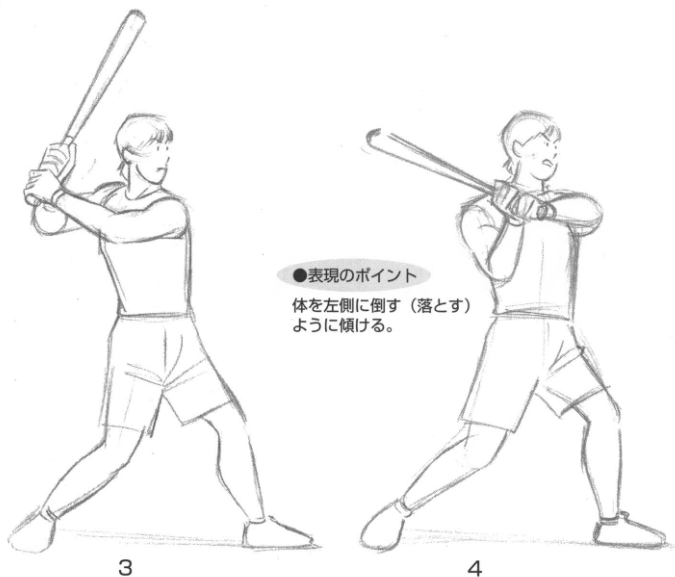


スタートポーズの①②は、基本の「打つ」ヨコアングルと共通。



◆内角高めの  
ボールを空振り

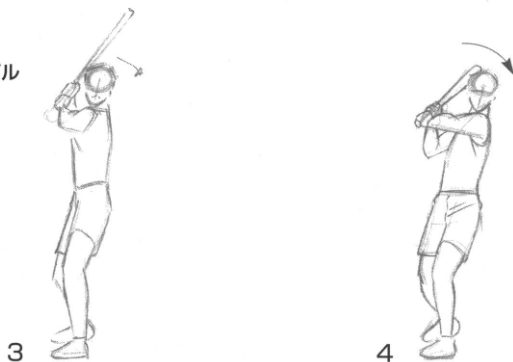
ヨコアングル



●表現のポイント

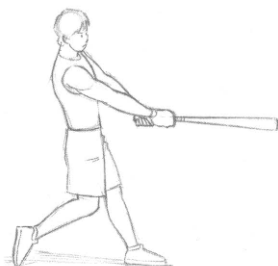
体を左側に倒す（落とす）ように傾ける。

正面アングル

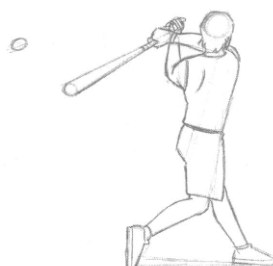




⑤



⑥



⑦



5



6

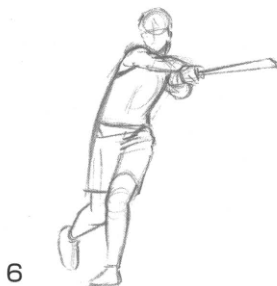
ヒザの高さの差を  
足の甲の長さで調  
整する感覚で描く。



7



5



6



7

## ◆低めのボールに対応して打つ

## ヨコアングル



①



②



③



④

スタートポーズの①②③は、基本の「打つ」ヨコアングルと共通。

### ●表現のポイント

体全体を落とす感じで、素早い動きを表現。

ヒザ、カクン！



外側

太ももの出るところは、外側と内側で高さが異なる。

内側

右肩幅は、左よりも短く見える。

### ●表現のポイント

足→ヒザ→股関節→肩のダイナミックな回転を表現。頭を傾けてバットの遠心力を強調。右脇腹を伸ばし、左脇腹を縮めて動きを出した。

伸びる

回転の中心が前足に移動している様子を、接地感の違いで示している。



⑤



⑥



⑦

〔足首から肩までのねじれが  
元に戻る2つのシーン〕



太ももは短く ▶  
見える。

伸びる

回り切った肩について  
いくため、足は宙に浮  
いている状態。



ほぼ戻っているため、  
肩と腰部分には回転の  
差がない。

# ◆基本の「打つ」

## 正面アングル

### ●表現のポイント

各関節に「すき間」をイメージして描く。

①



グリップは脱力して、リラックス感を表す。

一方向にバランスを崩しながら、次の動きを予感させる。

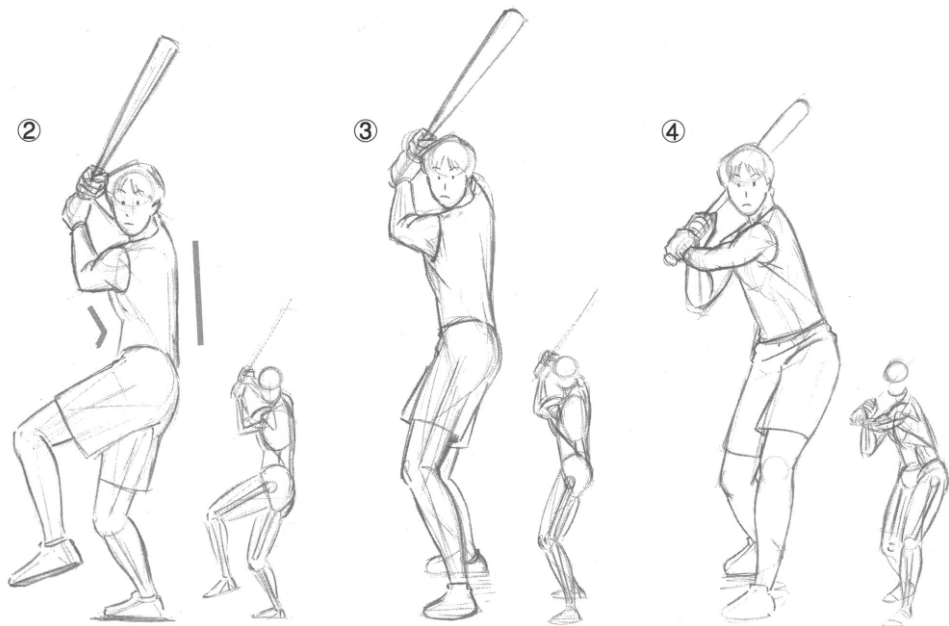
側面が見える ●●●●●●●●●●

## 背面アングル

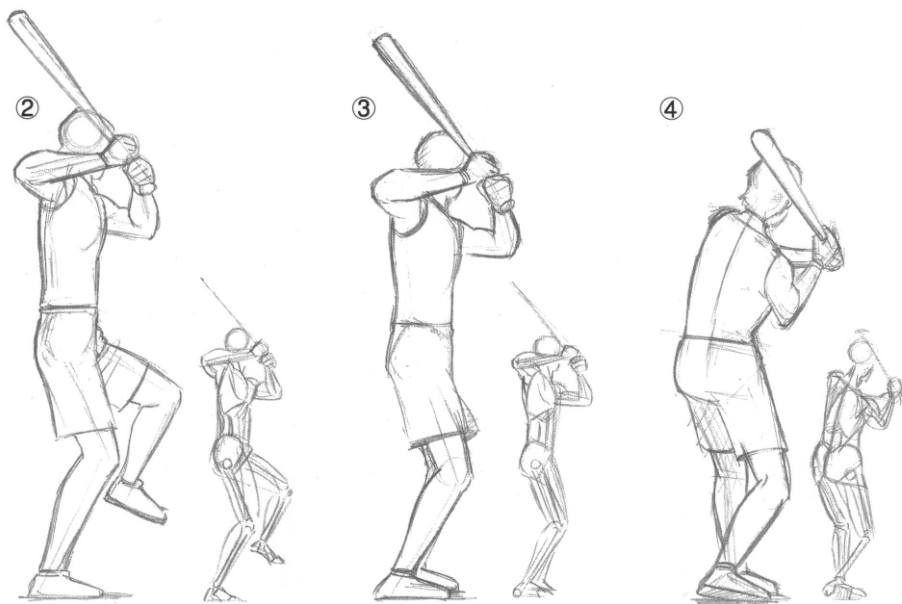
①



振り切っても、頭が後ろに残っているバッター。スイングによる遠心力にもビクともしない体の強さを表現。



\* 正面、背面のポーズは形をとらえるのがヨコよりも難しいため、作画の参考に筋肉モデルを添えた。





## 正面アングル

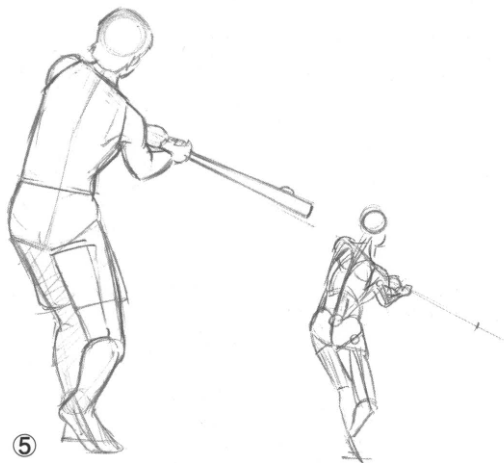
### ●表現のポイント



骨盤の傾きにより、股関節の高さに差ができる。

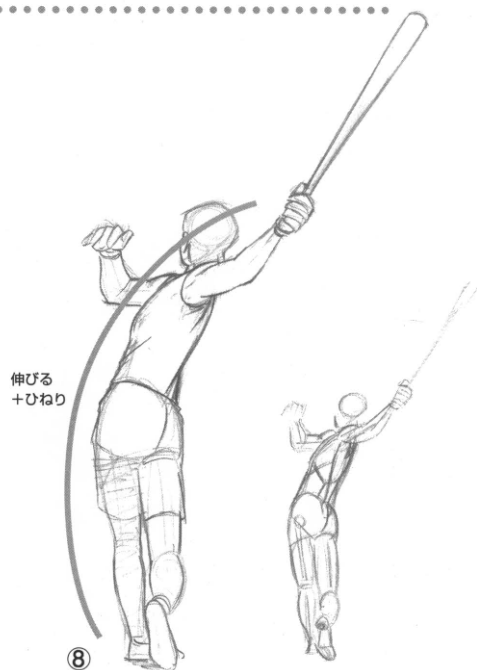
胸面が見える

## 背面アングル





側面が見える .....



# 守る

守備はスポーツの基本である走る、跳ぶ、着地の連続動作で表します。体全体を伸ばす表現で、思い切りのよい動きをデッサンします。

## ◆跳びながらフライを捕る



①「走る」シーン



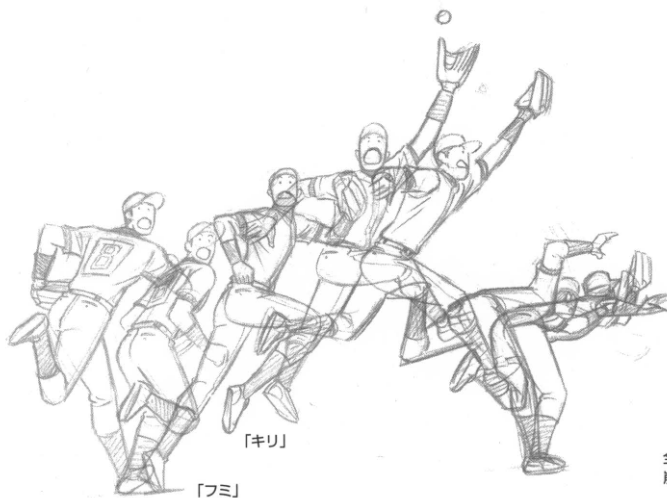
②



③

●表現のポイント

◀「跳ぶ」シーン。踏み切りの「フミ」表現。



全体を通してバランスを崩したポーズの連続。



肩を十分に動かし、  
ひねった表情をつ  
ける。

④ 「跳ぶ」

▲  
踏み切りの  
「キリ」表現。

骨盤が横向きだが、肩はほぼ正面  
を向いている。2つの差がダイナ  
ミックな動きを生む。

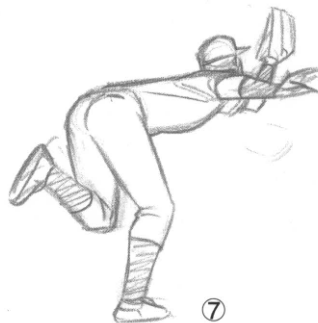


「捕る」動作を  
伸びで強調。

⑤

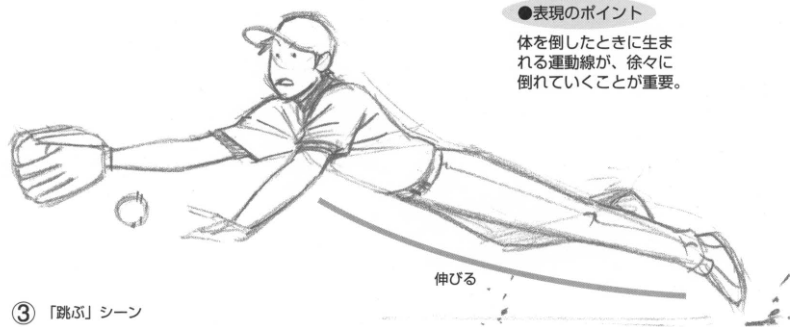
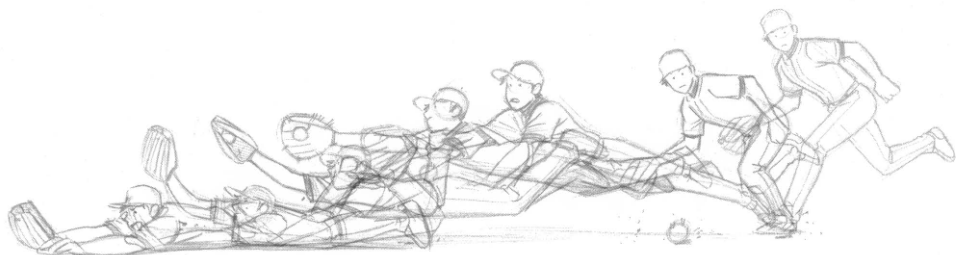


⑥ 「着地」シーン



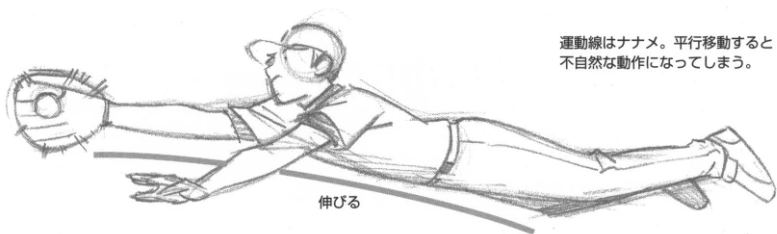
⑦

# ◆滑り込みながらゴロを捕る



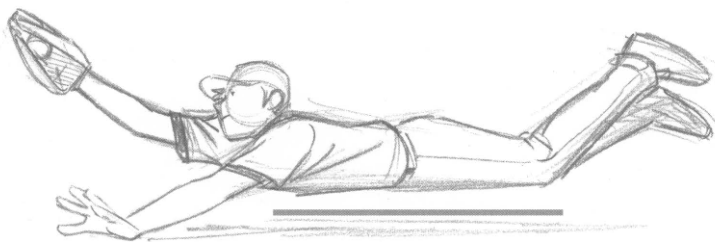
## ●表現のポイント

体を倒したときに生まれる運動線が、徐々に倒れていくことが重要。

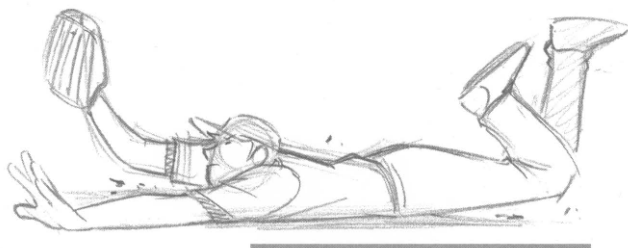


運動線はナナメ。平行移動すると  
不自然な動作になってしまう。

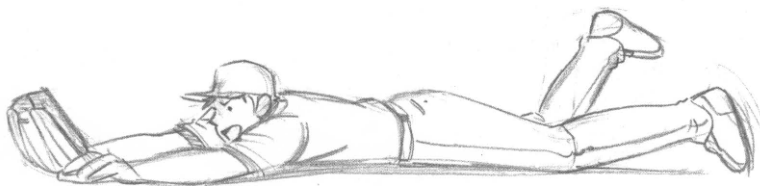
④「捕る」シーン



⑤



⑥「着地」シーン

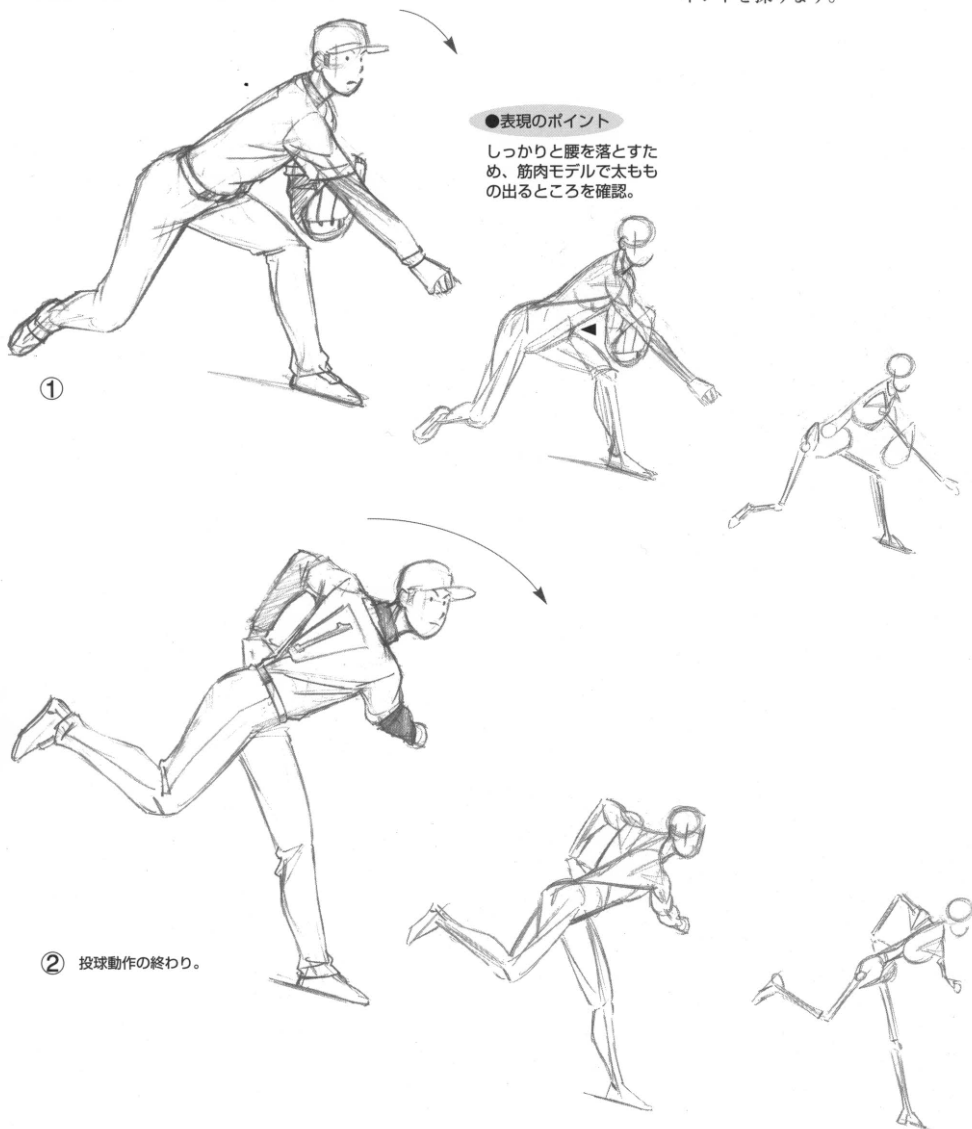


⑦

# 予期せぬ動き ...併せワザ

## ◆投球後、飛んできた折れバットを避ける

投げる、打つ、守る状況で次の動きに移るとき、想定外の変化に襲われるシーンも必要になります。落下や回転などを利用し、体をいきなり素早く動かす表現が有効です。骨格、筋肉モデルで表現のポイントを探ります。





体の支えをはずして、  
重力を活かして動く。

③ 「変化」のシーン

◀ 支えを  
「抜く」。



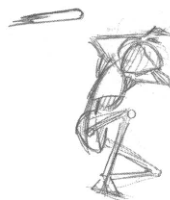
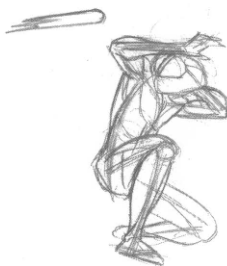
頭部を守る  
動作。

両手で頭部を守る動作に  
よって体が起こされる。



④

◀ 「抜く」動作。  
上半身の大きな変化が可能になる。



⑤



◆ヒッティングと見せかけて、バントする



●表現のポイント

落下を利用して腰を落とす。

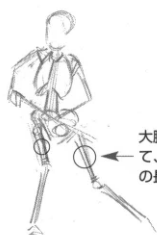
落としながら、バントの持ち方に変化させる。



「変化」のシーン

腰を落とす。↓





大腿骨の角度によつて、太ももの見ための長さに出る。



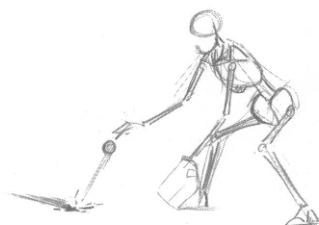
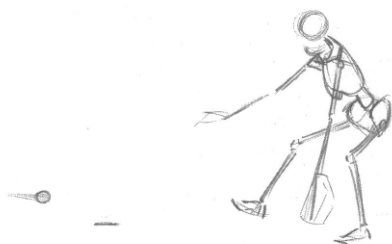
ヒザの位置に注目。



一壁方向へ体勢を崩した、流れるようにリラックスしたポーズ。



◆イレギュラーバウンドを捕球する



腕を挙げる  
ことで慣性  
力が働く。



手前に向けた  
上腕はほとん  
ど見えない。



しっかりと曲げると  
できるポーズ。



右太ももがベ  
ルト付近から  
出ている。

「変化」のシーン

瞬間的な変化に対しては足の支えを「抜き」、  
腰を落として素早く反応。

●表現のポイント

上に向かって落下  
に対抗する力が働  
くのでしりもちま  
ではいけない。

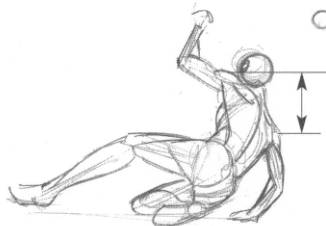
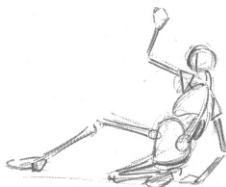


◆走塁中、ボールが当たってしまう



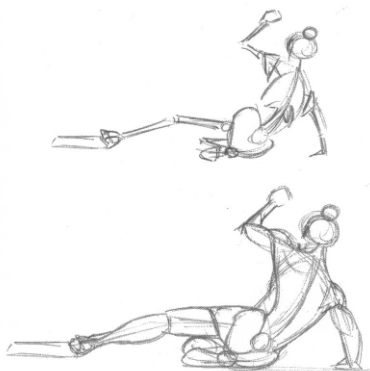
体がナナメに傾いているので、腕のつけ根（肩）の高さが異なる。

①

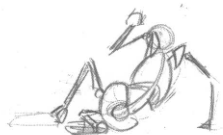


②





③



●表現のポイント

④

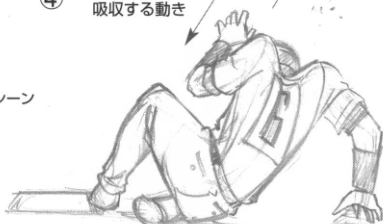
ボールの力を  
吸収する動き

ボールの動き

「変化」のシーン



背中を折って衝撃や  
驚きを表現。



コミカルな動きも骨  
から描くことで、存  
在感あるものになる。



⑤



◆ 塁から離れていた走者が、あわてて戻る



●表現のポイント



腰を落とすと左ヒジを上げる動作  
とで、方向を瞬間的に変える。



①

「変化」のシーン

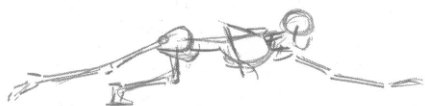


②



③

左手によるさらなる導き動作。



④



⑤





# 超フラインプレー …各種動作の連続ワザ

守る場面での連続動作は、「ながら表現」の宝庫です。巧みでカッコいいプレーを描く見せ場でもあります。走りながら横方向へ跳び、起き上がりながら投げる美技を表現します。



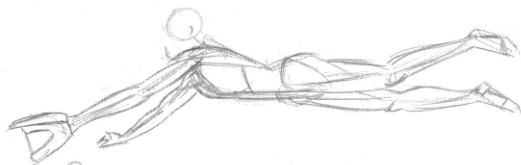
①「走る」シーン

②

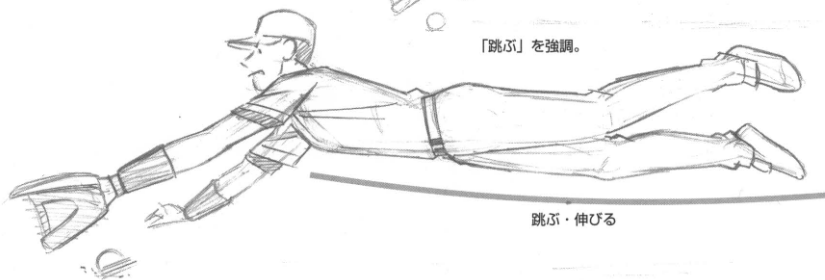
落下しながら捕る体勢に  
バランスを崩していく。



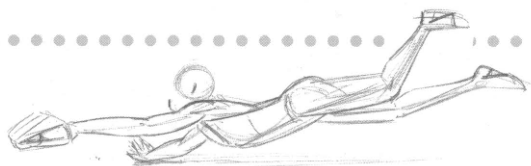
③ 足が伸び切った「決めポーズ」



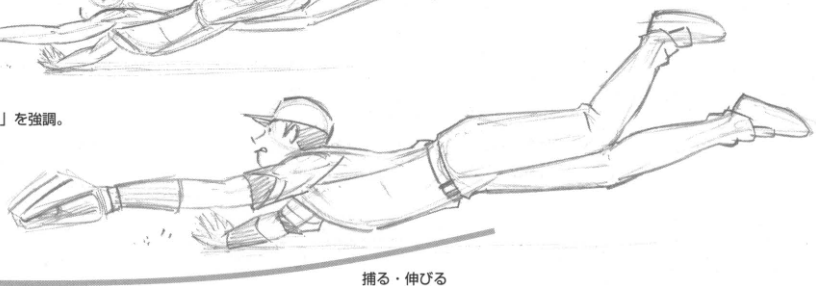
「跳ぶ」を強調。



跳ぶ・伸びる

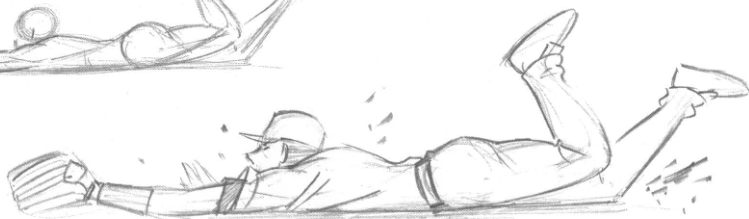
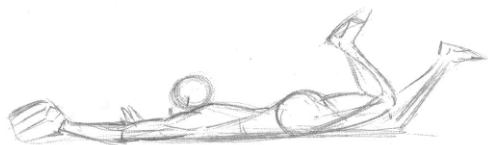


「捕る」を強調。



捕る・伸びる

④ グラブを一番前に伸ばし切った「決めポーズ」



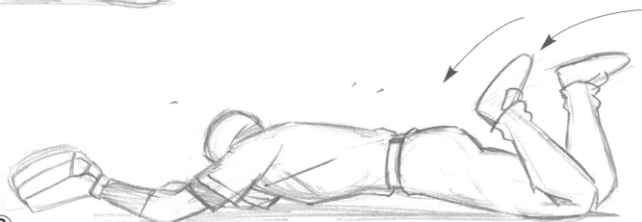
⑤ 「着地」シーン

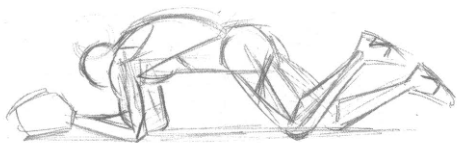
体がバウンドする  
感じをイメージ。



「着地」の勢いを受けて  
曲がる足を表現。

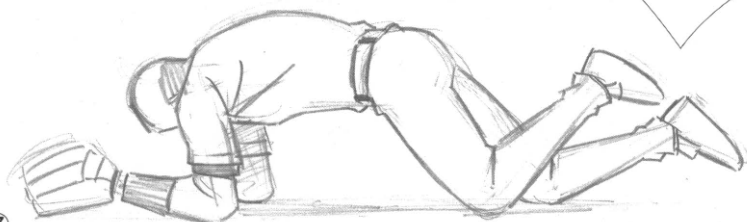
⑥





147ページ  
⑥のパウンドの  
勢い。

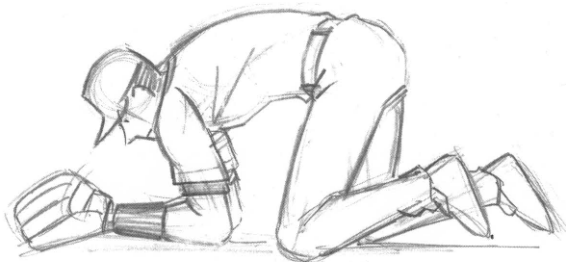
⑦



連続している「捕る」や「着地」の  
勢いを使って起き上がる。



⑧



筋力を使って、体の向きを  
立て直す動作。



起きながら右手は  
ボールへ。

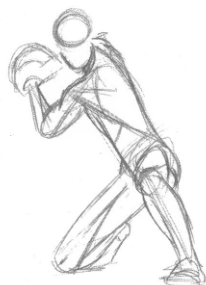
⑨



投げたい方向に体を  
落としたまま、投球  
動作に入る。



⑩



肩はタテに並んで  
しまうので、ほぼ  
見えなくなる。



ストレス  
…反発を生み出す  
エネルギー

⑪

太ももだけが  
見える。



スネだけが  
見える。

⑫

体の正面（胸面）が  
見えるポーズ。

ストレス ▶

⑬



上半身を落下  
させる。



●表現のポイント

腕はフニャフニャ  
のゴムだとイメー  
ジしよう。



体の回転に対して腕が  
遅れてしなる。

前腕がほぼ  
見えない。

開放

⑭



●表現のポイント

伸びる・リラ  
ックス

⑬の回転によって外  
に投げ出される腕。

⑮



体の側面  
が見える  
ポーズ。





正面から見る腕は  
短縮されている。

16



肩の回転が体を  
追い越すポーズ。

伸びる

17



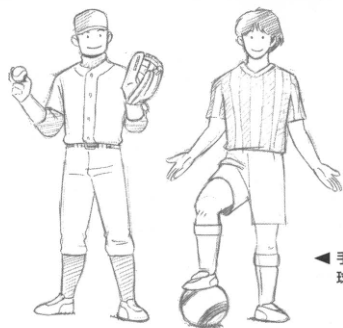
振り切った腕は、  
短縮して表現。

18



# 全身リラックスでノビノビ伸びる

…サッカー  
シーンの数々



◀ 手で扱う道具のないサッカーは、野球よりも腕が自由で表情豊かな。

手以外の部分でボールを操作するサッカーは、よりリラックスさせたポーズが基本となります。体の各関節を緩めて、考えられないようなしなやかで美しい動きを表現しましょう。

サッカーはキックボクシングや空手、各種格闘技などに応用できます。

▶ サッカー選手はより全身が脱力し、フニャフニャのゴム人間だとイメージしよう。



とくに「手」の脱力感に注目！  
そして、守備と攻撃の流れが自由  
に変わるサッカーでは、よどみの  
ない連続動作をとらえるのが重要。



そのためには…  
状況に応じてどんな動きにも対応できる素早い動作が必要。



体のバランスを積極的に崩し、倒れながら蹴っているポーズ。そして、落下を利用して倒れることに抵抗しないリラックス感を表現。

蹴った後の伸び切った足の形は、力んでいないからこそこできる。

#### ●表現のポイント

握り切っていない手で脱力感を表す。リラックスには、まず指先の力を抜くことが有効。そうすれば、自然に肩の力も抜けてくる。



# 受ける

サッカーのシーンは骨格デッサン人形、筋肉モデル、デッサンの3つをセットにして制作します。胸面にボールを当てながら、衝撃を弱めて受ける動作は、これまで野球の動きで練習してきた背中の「折れる」(曲がる)を応用します。

## ●表現のポイント

肩の動きに注目。  
ボール位置に応じ  
て前後に移動。

前にスライド。

後ろに引く。

引き終わり。

腰を落とす。

フニャフニャの  
関節表現で衝撃  
吸収準備。

胸を張るので、背中  
が鋭角に折れるイメ  
ージになる。

ボールを  
とらえる。

受ける。

ボールの動きを  
コントロールす  
るポーズ。

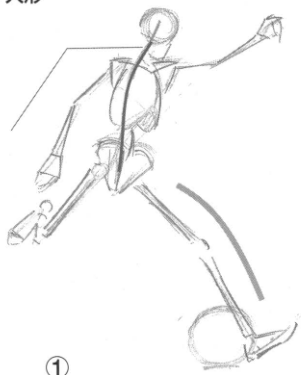


# 蹴る

サッカーの代表的な動作「蹴る」を描くときに重要なのは、足や手のしなやかな伸びの部分です。骨格の段階で関節にすき間をイメージしておくと、ノビノビとしたキャラづくりができます

## ◆前へ蹴る …骨格デッサン人形

背骨の形をポーズごとに変化させて、動作の差をハッキリさせる。



①

●表現のポイント

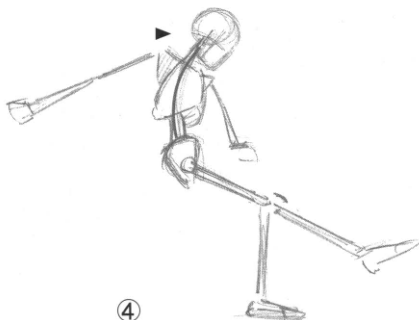


関節を深く曲げるときには、骨格のときにすき間を利用してイメージする。

②



③



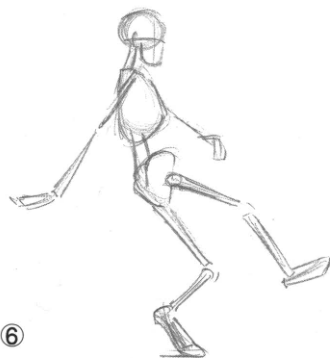
④



●表現のポイント

イメージでは背骨までフニャフニャ。

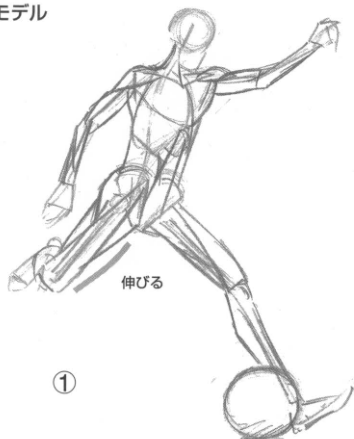
⑤



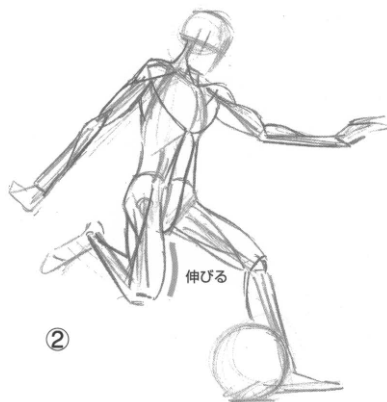
⑥

# ◆前へ蹴る

…筋肉モデル



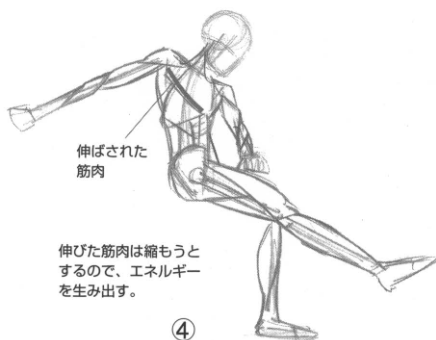
①



②

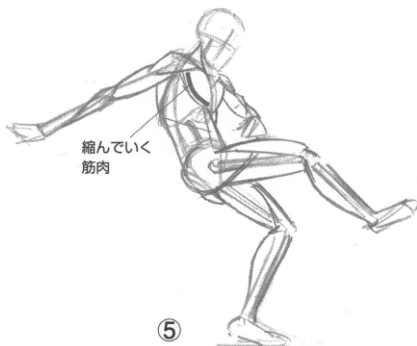


③



④

伸びた筋肉は縮もうと  
するので、エネルギー  
を生み出す。



⑤



⑥

# ◆前へ蹴る

…キャラデッサン



①



②



まっすぐに伸びた  
足でリラックス感  
表現。

③



④



⑤



⑥

# ◆ヨコへ蹴る正面アングル…骨格デッサン人形

## 低いボール

骨格段階ではポーズを決めるより、形を探す感じで描く。



①

スタートポーズは共通。  
上中下のボールを「蹴る」。

②



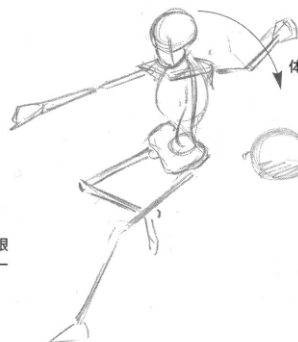
関節にゆるみを持たせておく。

③



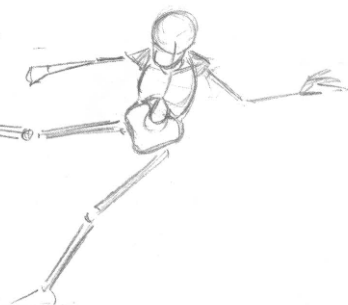
「蹴る」シーン

## 中くらいのボール



体を倒す。

(2)



(3)

「蹴る」シーン

足だけを振り上げるのは限界があるので、高めのボールには体を倒して対応。

## 高いボール



体を倒す。

高く上げるために、深く関節を折る。

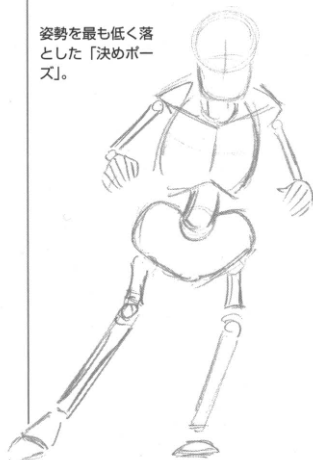
2



3

「蹴る」シーン

# ゴールキーパー 1.「構える」



姿勢を最も低く落とした「決めポーズ」。

- 1.「構える」は、骨格デッサン人形、
- 2.「跳ぶ」は、筋肉モデル (161ページ)、
- 3.「弾く」は、キャラデッサン (163ページ) でゴールキーパーの3つの決めポーズを制作。

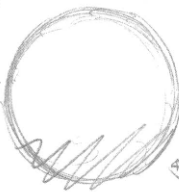
## ●表現のポイント



足のつけ根に注目。  
この場所に足を置く  
にはすき間が重要。



「蹴る」勢いが消えず  
に、上半身の回転を  
足が追い抜くポーズ。



◆ヨコへ蹴る正面アングル…筋肉モデル



①

スタートポーズは共通。

低いボール



②

●表現のポイント

足の角度により、筋肉の見え方が変化。

大腿筋前

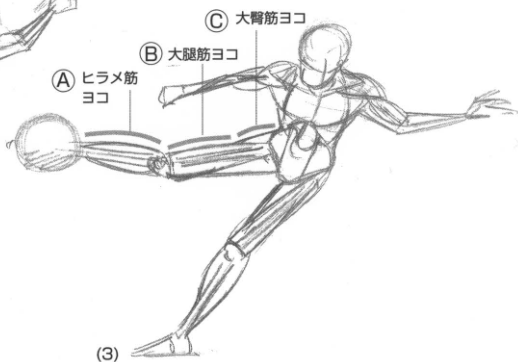
スネ

③

中くらいのボール



(2)

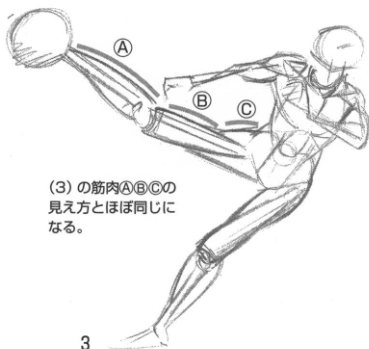


(3)

高いボール



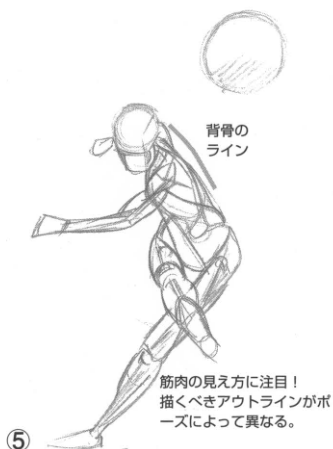
2



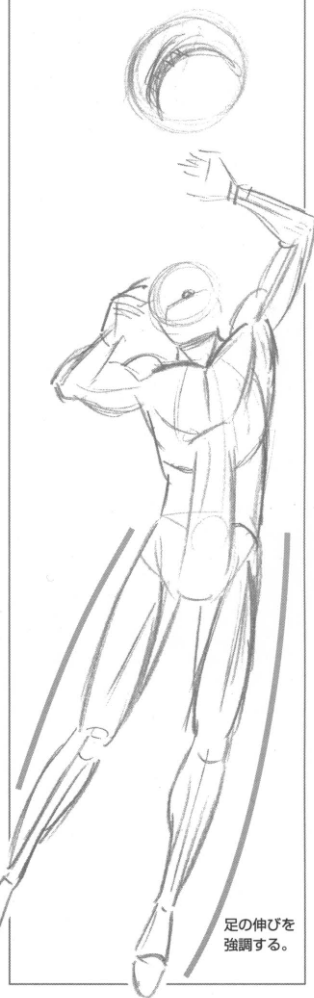
(3) の筋肉A・B・Cの  
見え方とほぼ同じに  
なる。

3

ゴールキーパー 2.「跳ぶ」



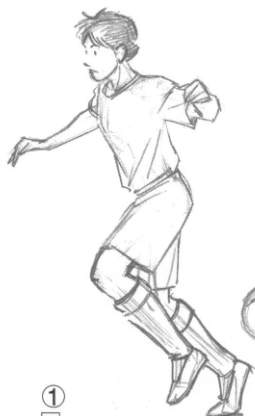
筋肉の見え方に注目！  
描くべきアウトラインがボ  
ーズによって異なる。





◆ヨコへ蹴る正面アングル…キャラデッサン

低いボール



②



③



スタートポーズは共通。

中くらいのボール



(3)



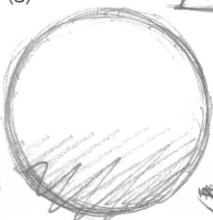
高いボール



2



3

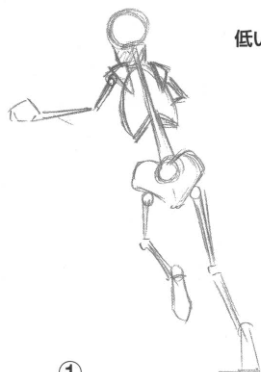


5

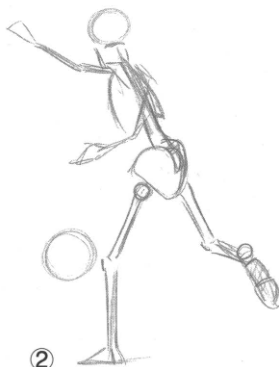


片手でパンチングするシーン。一番体の高さが出たときのポーズ。

低いボール



① スタートポーズは共通。



②



③

中くらいのボール



(2)



(3)

高いボール



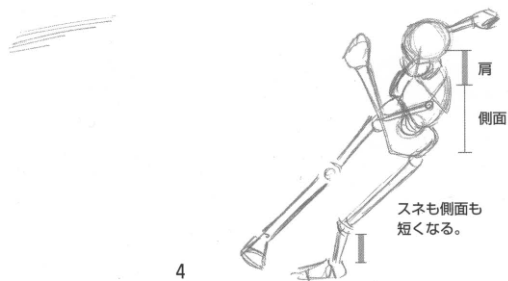
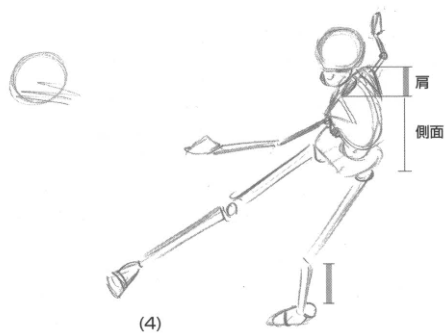
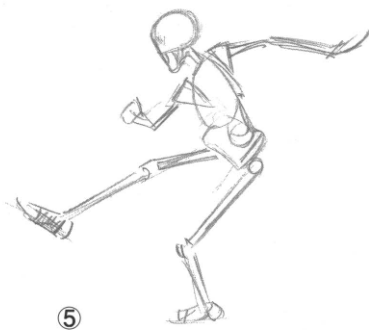
2



3

●表現のポイント

体の傾きによって、肩の面と側面の見える割合が変化する。



◆ヨコへ蹴るヨコアングル…筋肉モデル



①

スタートポーズは共通。

低いボール



②



③

中くらいのボール



(2)



(3)

高いボール



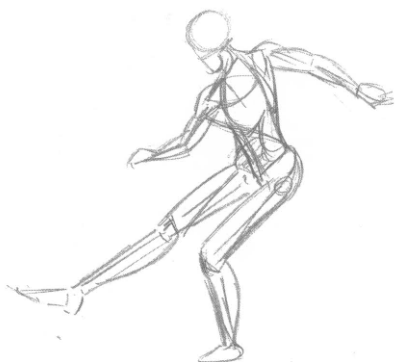
2



3



④



⑤



(4)



(5)



4



5



◆ヨコへ蹴るヨコアングル…キャラデッサン



低いボール



①

スタートポーズは共通。

中くらいのボール



(2)



(3)

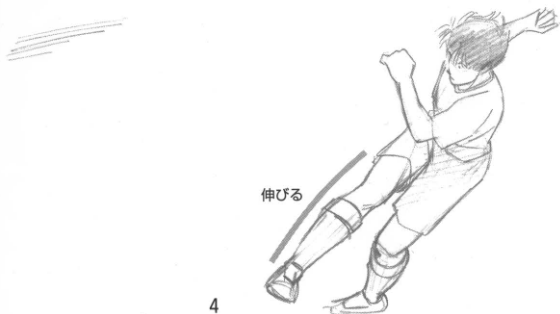
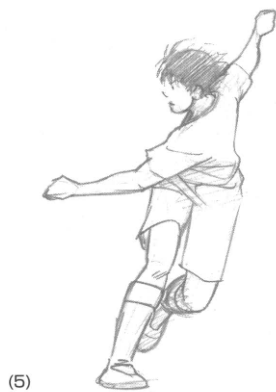
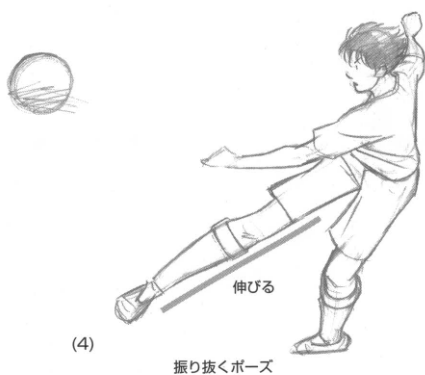
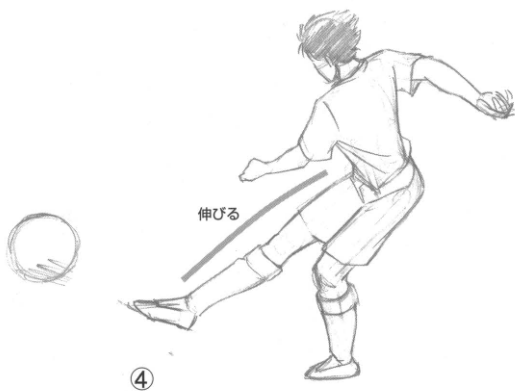
高いボール



2

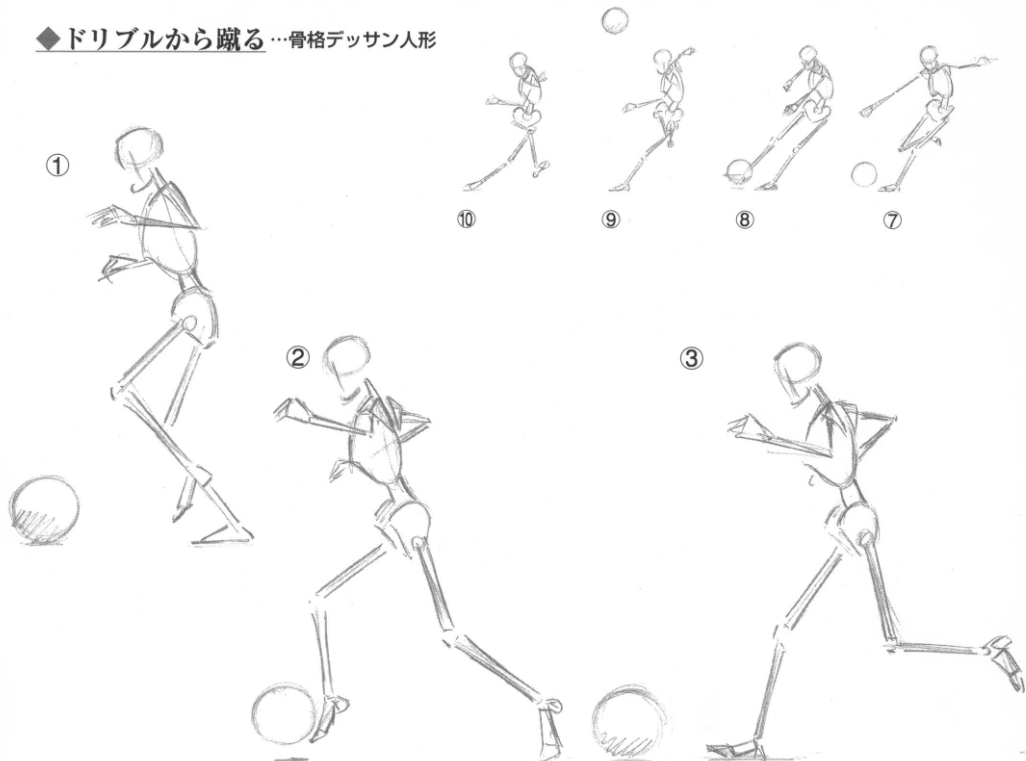


3



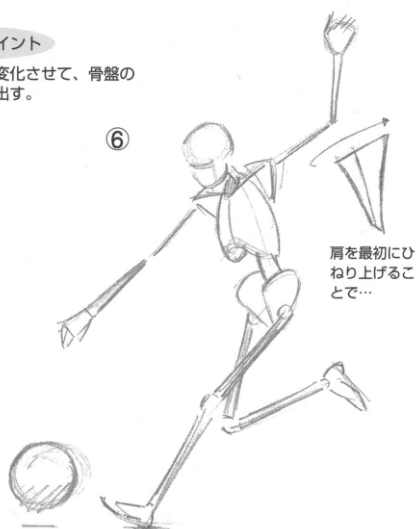


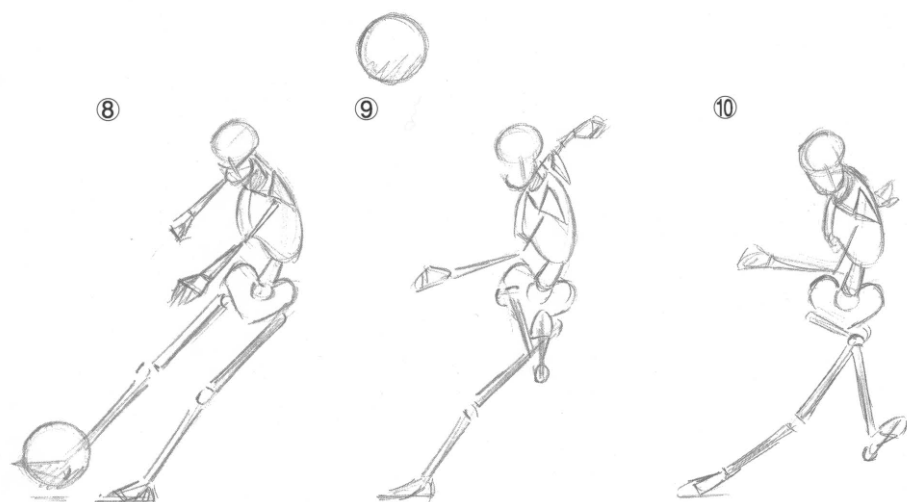
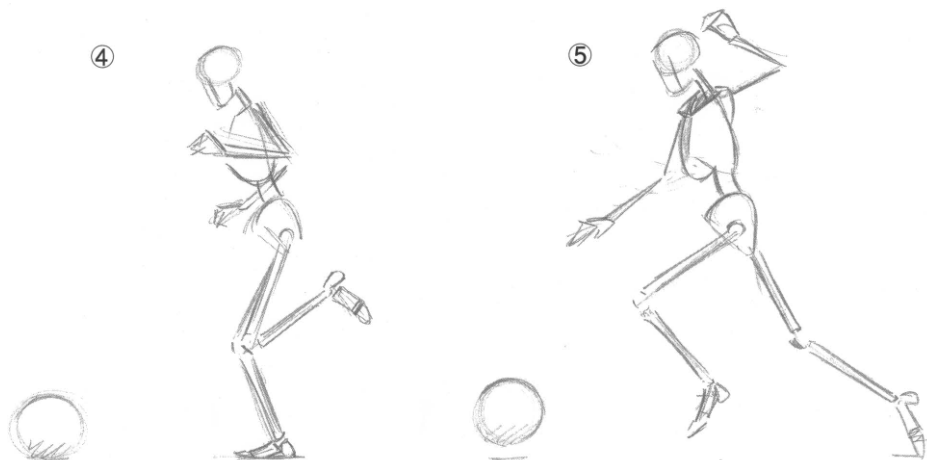
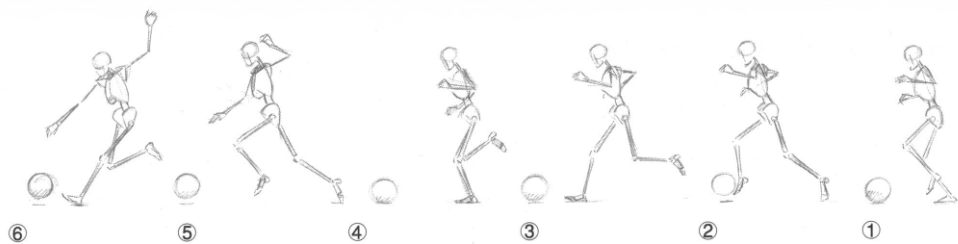
◆ドリブルから蹴る…骨格デッサン人形



●表現のポイント

肩の角度を変化させて、骨盤の回転を引き出す。





# ◆ドリブルから蹴る…筋肉モデル

①



②



③



⑩



⑨



⑧



⑦



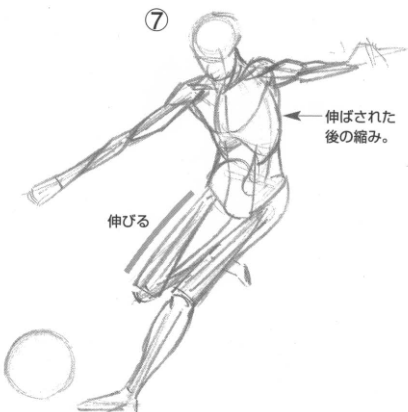
## ●表現のポイント

肩が先に上がることで、上半身の筋肉が伸びる。

⑥

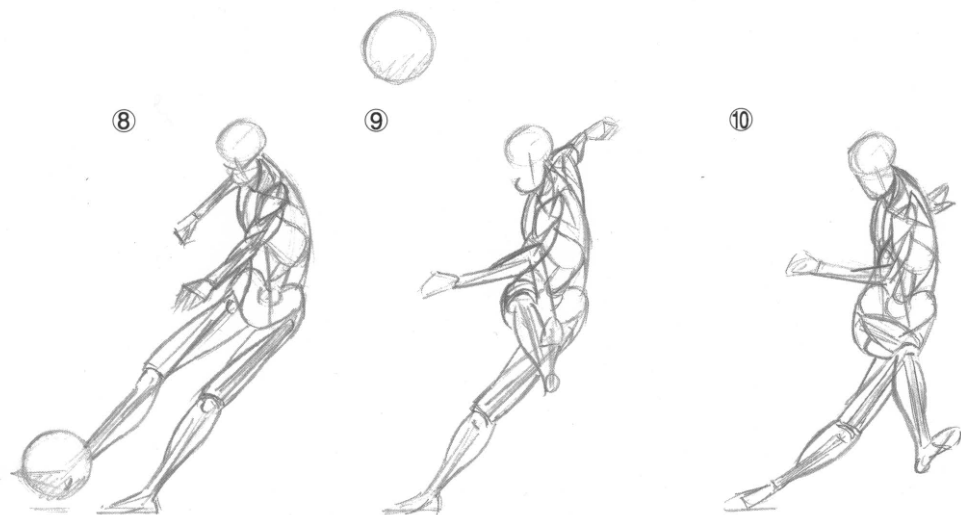
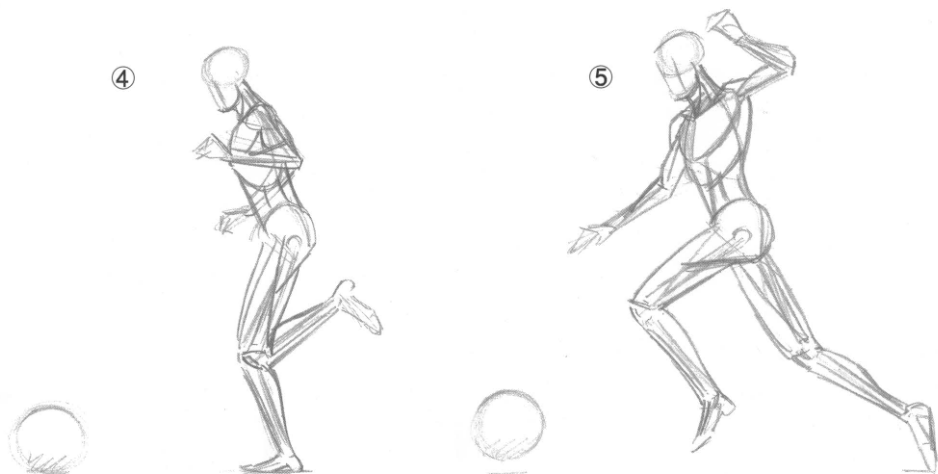
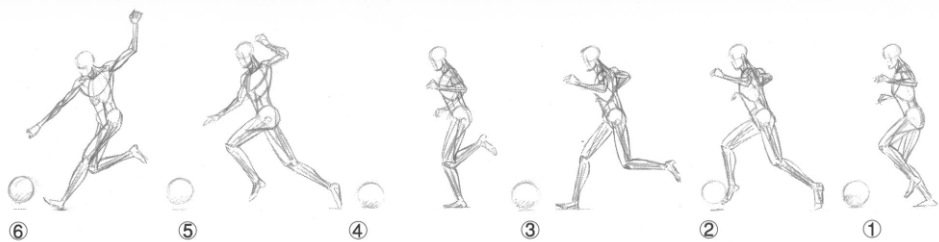


⑦

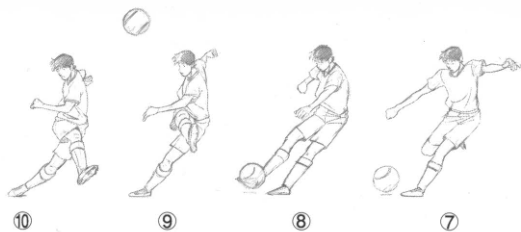


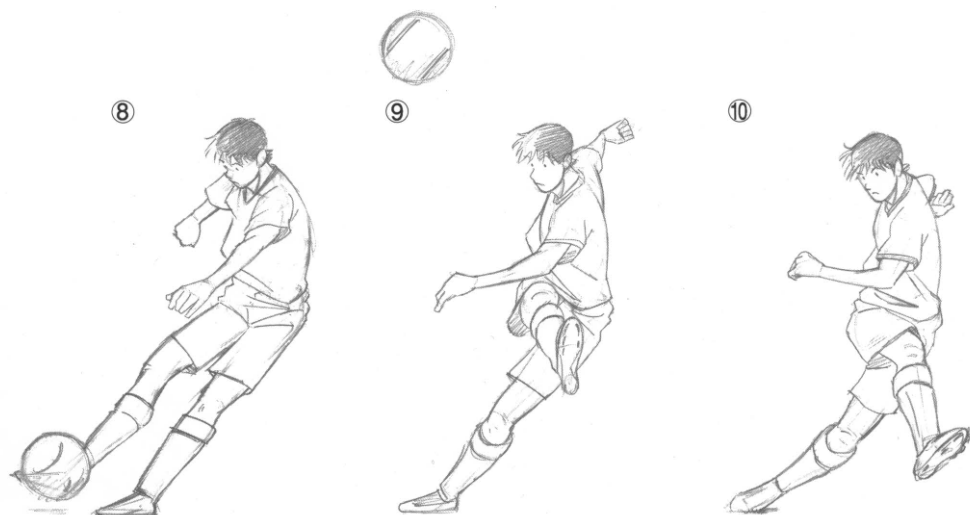
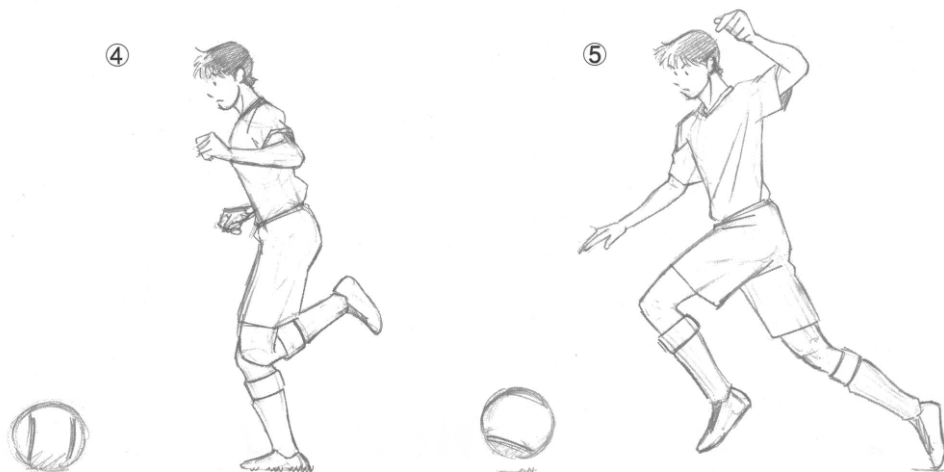
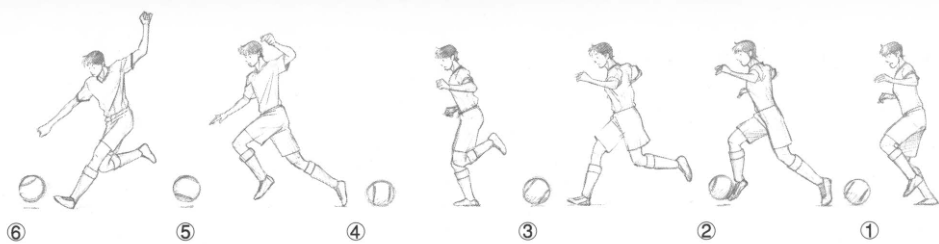
伸ばされた後の縮み。

伸びる

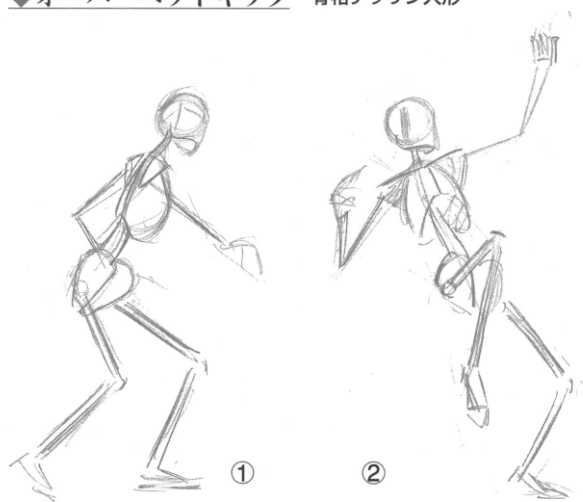


◆ドリブルから蹴る…キャラデッサン





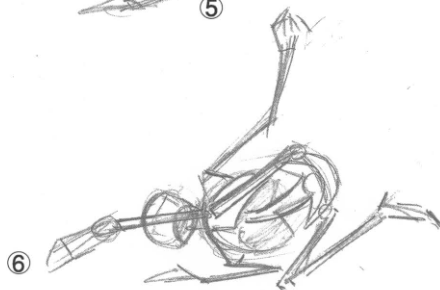
◆オーバーヘッドキック…骨格デッサン人形



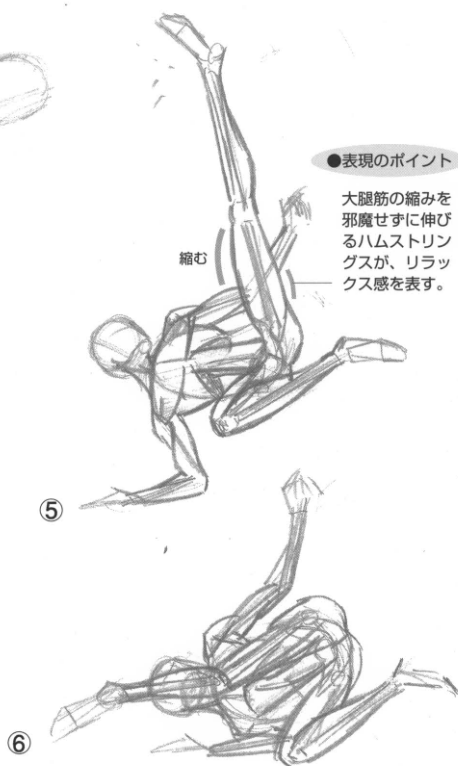
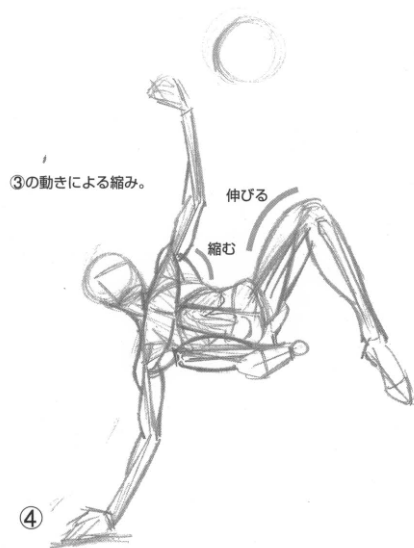
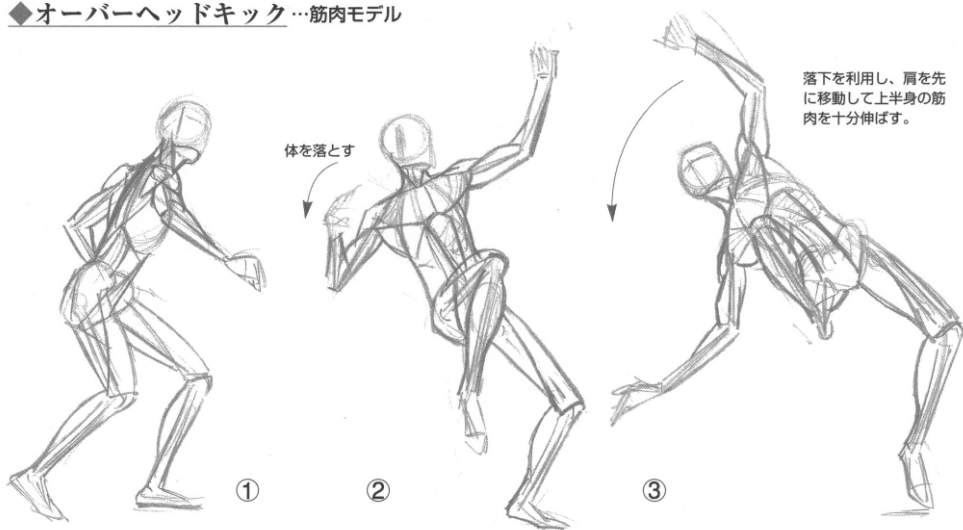
●表現のポイント

背骨の曲がり方がしなやかな動きを表す。

肩のひねり上げで④～⑤の蹴り足を導き出す。

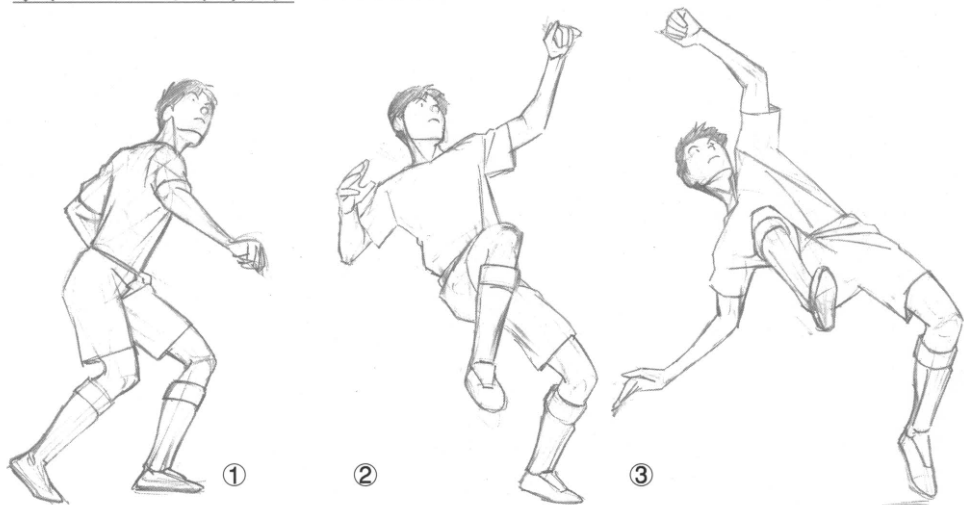


# ◆オーバーヘッドキック…筋肉モデル





◆オーバーヘッドキック…キャラデザイン



# 押す

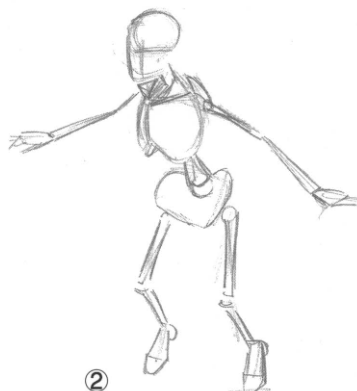
ボールを押して威力や方向性を与えるヘディングを、走る、跳ぶ、着地のダイナミック表現で表します。

●表現のポイント

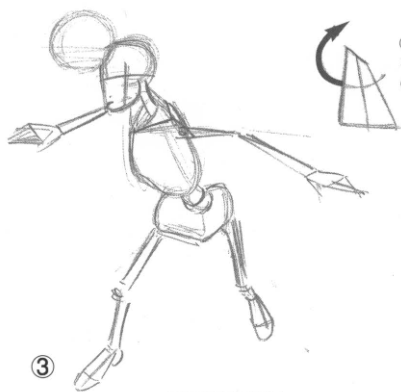
手前に倒れるイメージで走る。

◆ヘディング

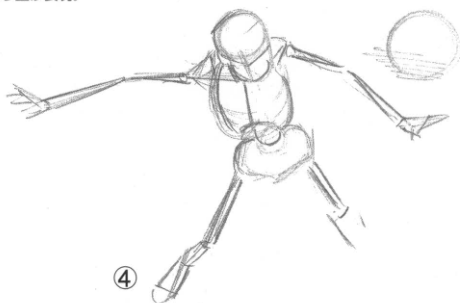
…骨格デッサン人形



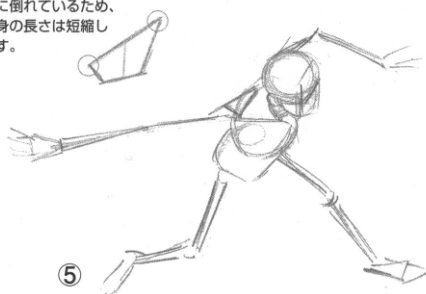
「跳ぶ」シーン

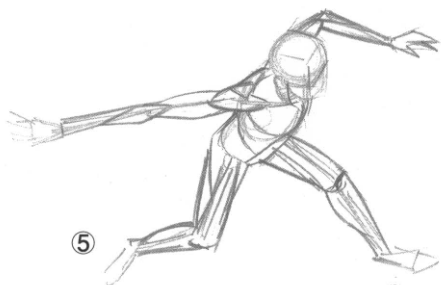
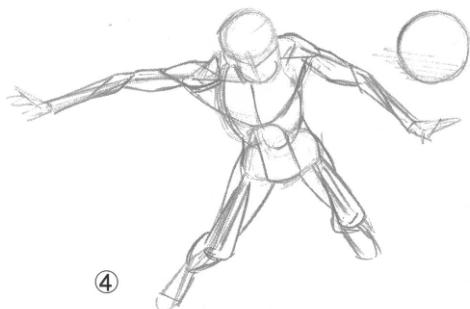
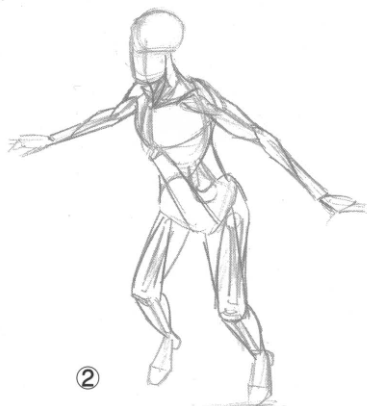


④～⑤の頭部の振りを導き出すための肩のひねり上げ表現。



手前に倒れているため、上半身の長さは短縮して表す。







# 優雅にしなる、伸びる

…フィギュアスケートシーンの数々

フィギュアスケートは、ジャンプや回転などの高度な動きを表現するだけでなく、優雅さを描くことがポイントです。美しくしなる形は、新体操やダンス、シンクロなどに応用できます。



①



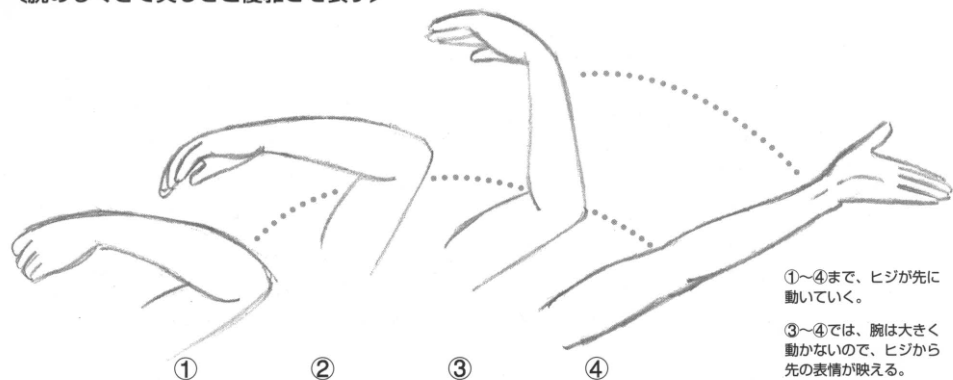
②



③

女子フィギュアの演技に見られる腕のしぐさ表現。

〔腕のしぐさで美しさと優雅さを表す〕



①～④まで、ヒジが先に動いていく。

③～④では、腕は大きく動かないので、ヒジから先の表情が映える。

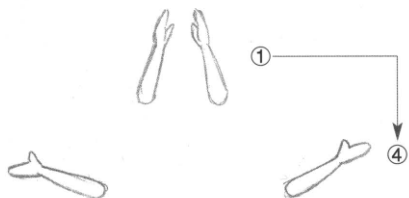


女性タイプの骨格デッサン  
人形を応用してみよう

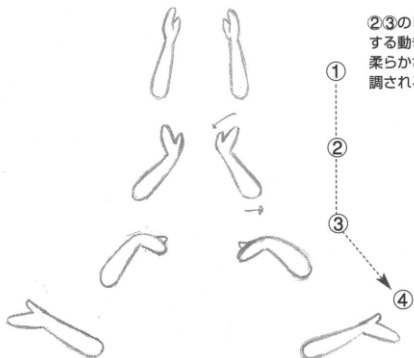


女性タイプの筋肉モデルを  
応用してみよう

筋肉モデルでしなやかな腕や  
上半身の形をとらえる。



①から④の腕の形へいきなり移行すると、  
動きが硬くなる。

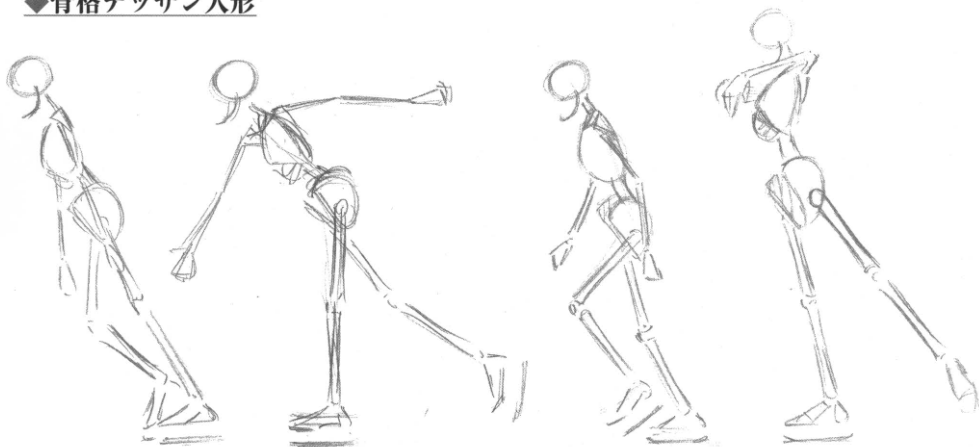


②③のしぐさは連回り  
する動きのようなが、  
柔らかさや上品さが強  
調される。

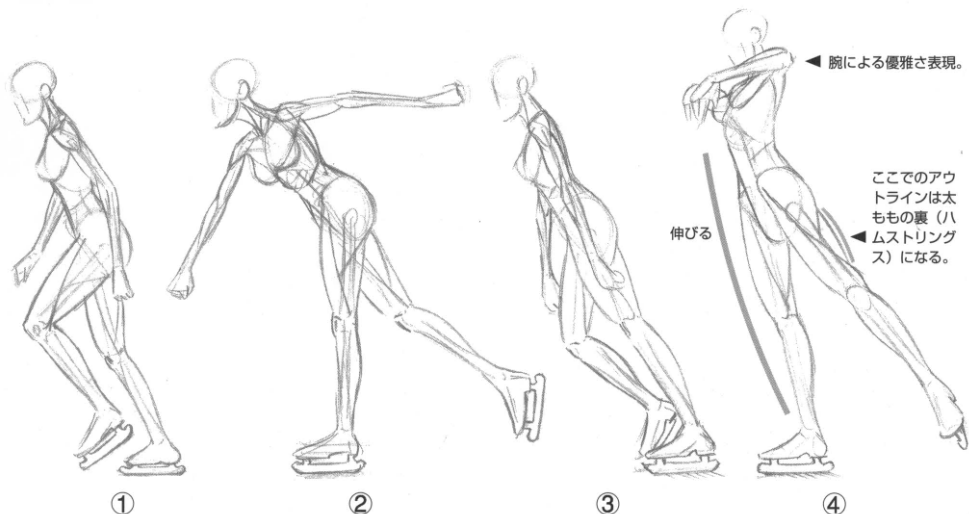
# 滑る

滑る動作は体の見え方が刻々と変わります。骨格デッサン人形でイメージをつくり、筋肉モデルでアウトラインの筋肉がどんな形になるか確認すると、キャラデッサンが作画しやすくなります。

## ◆骨格デッサン人形



## ◆筋肉モデル

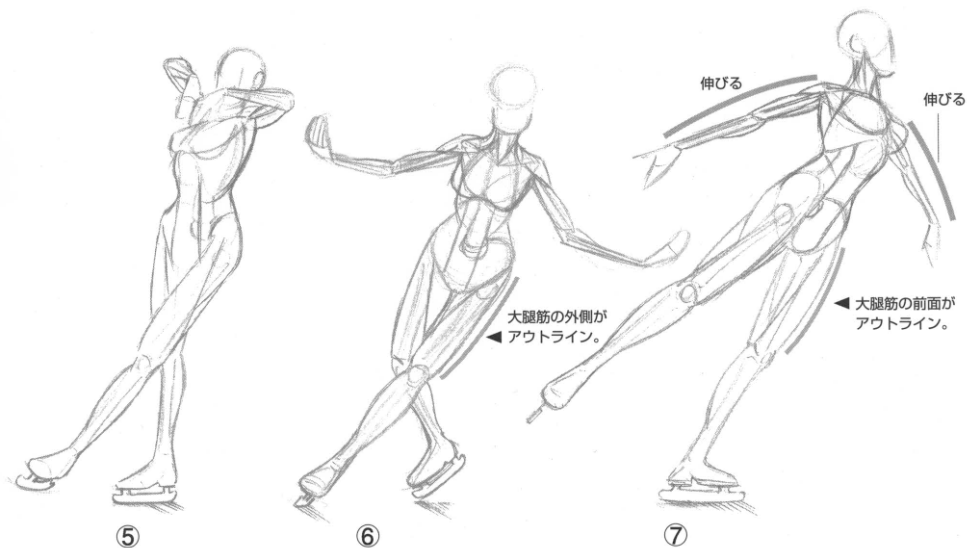


①

②

③

④





# ◆キャラデッサン



◀ 角度が変化すると、描くべき線が変わる。  
これに気をつけると、足の曲線に表情が生まれるようになる。

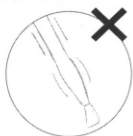




④

●表現のポイント

対になる線は平行にならないように！



⑤



ラフデッサン

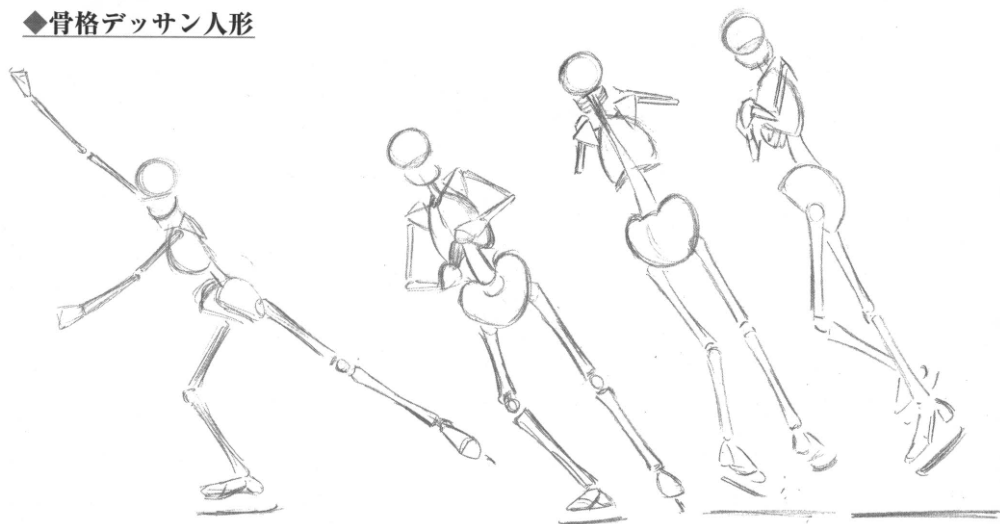


⑦の別角度（アオリ）。  
ラフデッサンの角度を  
修正して仕上げた。

# 跳ぶ

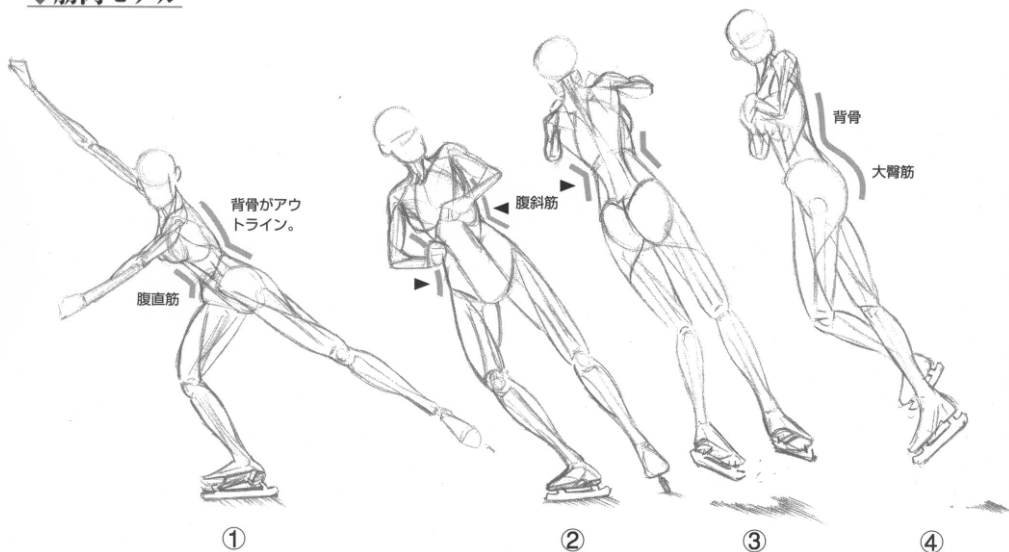
演技の見せ場となるジャンプの複雑な動きも、筋肉モデルでアウトラインのイメージをつくればさまざまなポーズがデッサンできます。

## ◆骨格デッサン人形



体の見え方 ----- 側面が見える ----- 正面(胸面) ----- 背面 ----- 側面 -----

## ◆筋肉モデル





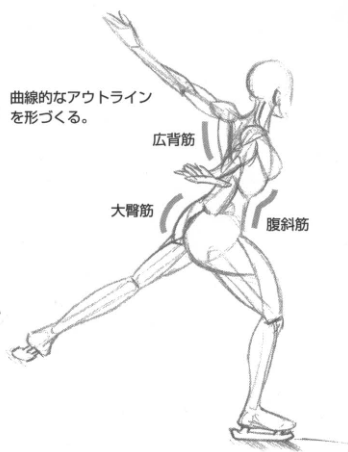
----- 正面（胸面）が見える ----- 側面 ----- 側面 -----



⑤



⑥



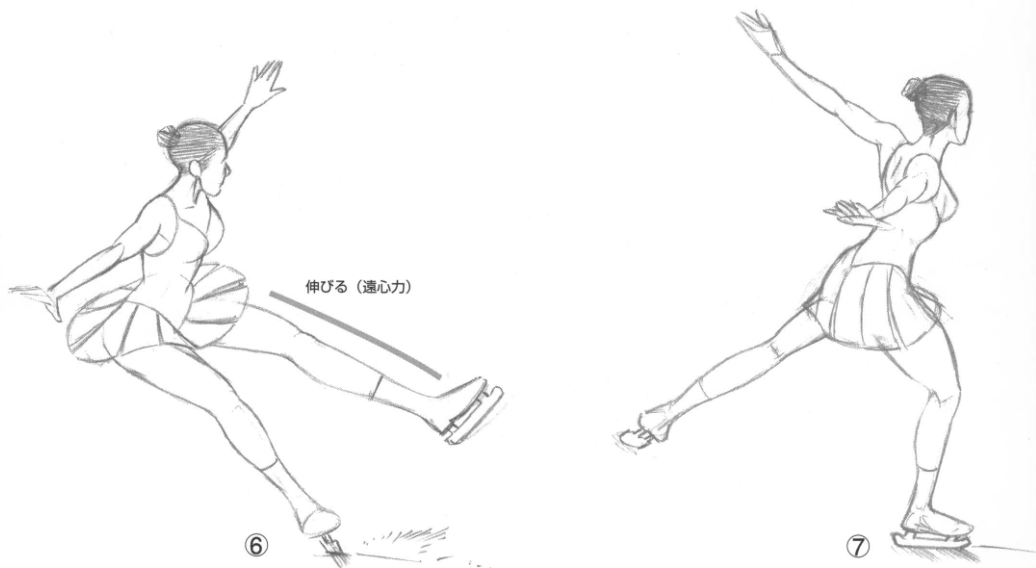
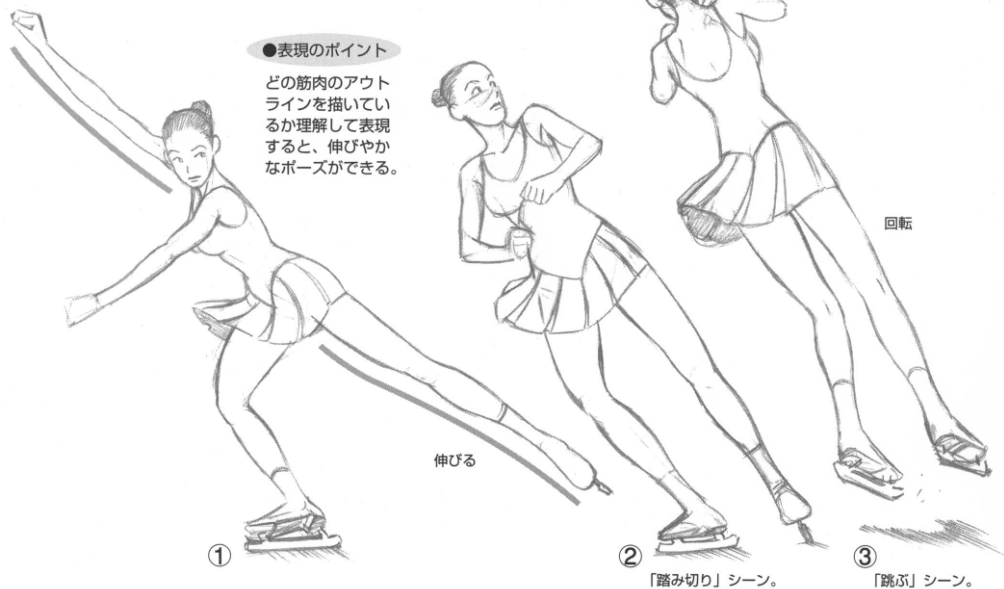
⑦

曲線的なアウトライン  
を形づくる。

# ◆キャラデッサン

## ●表現のポイント

どの筋肉のアウトラインを描いているか理解して表現すると、伸びやかなポーズができる。





④



⑤

「着地」シーン。



⑥



⑦の別角度（フカン）。

# 片足で立つ

浮いている足を後方から上げていき、頭上で手を添える高度なポーズの連続ワザをとらえます。背骨の曲がり、腕や足のしなりで優雅さを演出しましょう。

## ◆骨格デッサン人形



### ●表現のポイント

背骨をしっかりと曲げる。



滑り足の傾きをとらえる。



## ◆筋肉モデル



①

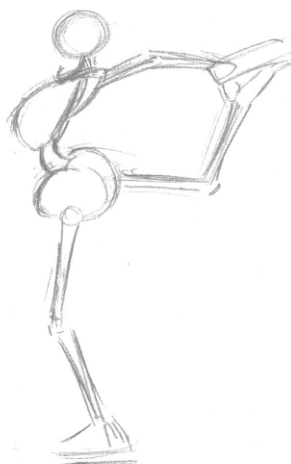


②



腕は速回りするような動きで、優雅さを表す。

③



④



⑤





〔片足で立つ決めポーズ〕

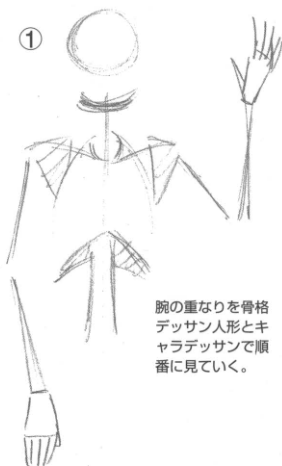


柔らかい体の表現は、背骨を大胆に曲げることで可能になる。運動線でイメージをつくるとよい。

# 腕を組む

スポーツシーンに欠かせない動作の一つに、腕を組むポーズがあります。監督や出番を待つ選手、競技を観戦する人々のデッサンに役立てましょう。

①

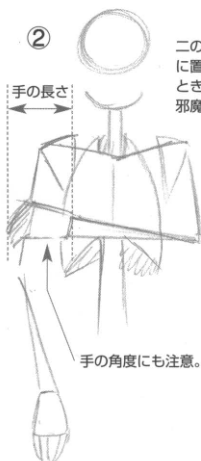


腕の重なりを骨格デッサン人形とキャラデッサンで順番に見ていく。



まず、左手から組んでみよう。

②



二の腕の下の方に置くと、組んだときに手の長さが邪魔になる。

手の角度にも注意。



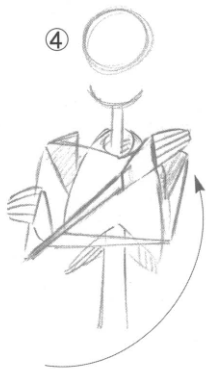
やや上のほうに手を置く。

③

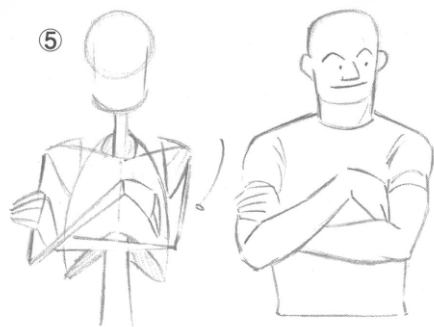


手首をしっかり曲げるのがポイント。

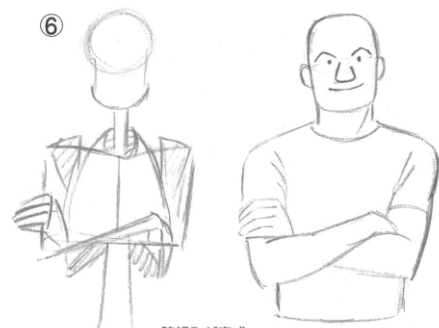
④



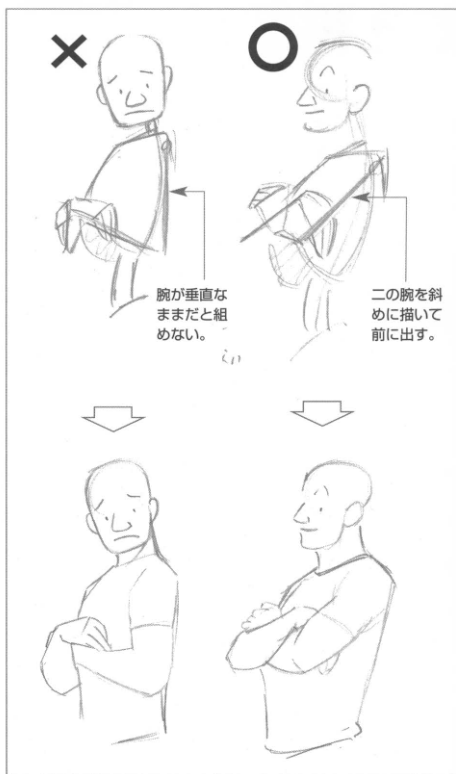
次に、右手を組む。



左の二の腕の下に、右手を差し込む。



腕組みが完成。



監督の腕組みポーズ、右腕側からのアングル。基本の腕組みを応用して、両手の見え具合を調節するとよい。



サッカーやバスケの監督はスーツ姿が多い。左腕側からのアングル。



# 足を組む

座っている状態から足を組んだポーズへ連続動作をとらえます。コーチや監督世代に見られるぼっちゃり体型で描いてみます。



腰はイスのやや前のほうにある。



① イスに腰かけた状態からスタート。骨格デッサン人形とキャラデッサンで解説。

体全体で右足をリードする。



② 右足を上げていくと、体も少し左へ傾く。

太ももの角度の差をしっかりとつけるのがポイント。



③ 左の太ももの上に右足をかける。

上半身は元に戻す。

②の勢いで足を動かす。



あばら骨をつぶれ気味にして、姿勢が崩れた感じにする。



すねと太ももの前後感が重要。



④ 足組み完成。左太ももに右足を乗せて、浅く足を組んでいるポーズ。

肩を前にすらすと背中の丸まりが強調できる。



① 体を前にのり出し、ほおづえをつく足組みポーズ。



骨格デッサン人形を肉づけしてみよう。

右手でほおづえ、左手はヒザに置く。



② 深く足を組んだポーズ。

あばら骨から骨盤にかけて肉をつける。



肩や腕、足の筋肉は細くする。

体型をゆるめるポイント。

③ キャラデッサン完成。



